Del paquete a la boca, ¿qué tan buena es tu sopa?

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Estudio de calidad

Cámaras digitales

Apunta, dispara y ahorra

Conoce cuánto cuesta

un funeral en México

Guía para adquirir:

Tiempos compartidos

Seis formas de pagar tus

compras en línea

AUTOMEDICACIÓN

¿Buena, mala o quién sabe?

Noviembre de 2013 Núm. 441 $25
7 509997 078342 00441
Exhibir hasta el 30 de noviembre ISSN 0185-8874

A las 500 voluntarias y personal de las unidades administrativas de **Profeco** que participaron en la etapa piloto del programa

AMAS DE CASA VIGILANTES

¡Mil gracias!

Con su participación se lograron registrar más de **25** mil precios en **88** municipios de **30** estados y se captaron **27** denuncias por presuntas violaciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Sus experiencias, observaciones y comentarios ayudarán a fortalecer este programa.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Descanso a la medida, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

56
↘ ESTUDIO DE CALIDAD

Cámaras fotográficas digitales

Apunta, dispara ¡y ahorra! Entérate de qué marca te conviene.

5 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

6 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

8 **FINANZAS PERSONALES**
Servicios y paquetes funerarios: precavido hasta la tumba

13 **QUÉ HACER SI...**
Tu compra virtual no te satisface "realmente"

14 **CONSUMO CULTURAL**
Fotografía: el invento francés que le regaló modernidad al mundo

16 **SABER CONSUMIR**
Guía para adquirir tiempos compartidos

20 **CONSUMO 2.0**
Pagos en línea: compra sin miedo

22 **RADIOGRAFÍA**
Servicios funerarios: ¿cuánto te costará morir?

26 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Morelos: flor mística

30 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo cure

33 **TIPS DEL CHEF**
¡Desayuna! Es la clave para un día sano y energético

34 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Alertas nacionales e internacionales: retirando el peligro de los anaqueles

36 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Ungüento para el resfriado

38 **INFOGRAFÍA**
Sopas instantáneas

40 **CONSUMONOS**
¡Esta juventud!, por Eduardo Gómez

72 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Tu árbol genealógico: raíces fuertes, ramas largas

74 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Fotografía del siglo XXI: un archivo de lo cotidiano

80 **EL TURNO DE...**
Armando Ramírez

42
↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

¿Qué tan buena es tu SOPA?

EL LABORATORIO ANALIZÓ 29 MARCAS PARA QUE SEPAS QUÉ TE ESTÁS LLEVANDO A LA BOCA.

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx @CondusefMX

SEGUROS que cuidan tu salud

No esperes a que las enfermedades lleguen... ¡Mejor prevé!

Una enfermedad, además de debilitar tu salud, puede disminuir considerablemente tu patrimonio si no estás preparado.

En nuestro país poco más de 58 millones de personas cuentan con algún tipo de seguro de salud, son derechohabientes de instituciones como el IMSS, ISSSTE, Pemex, Secretaría de la Defensa o Secretaría de Marina; sin embargo, el resto de la población (49.6%) carece de ellos[1] y tiene que pagar de su bolsillo todos los gastos relacionados con mantener y restablecer su salud.

Si te interesa cuidarla y mantener unas finanzas sanas, existen opciones en el mercado como los seguros de salud o los seguros de gastos médicos mayores, pero la clave está en entender cómo funciona cada uno y contratar aquel que se adapte tanto a tus necesidades como a tu bolsillo.

Un seguro a tu medida

Frecuentemente los seguros de salud (gastos médicos menores) son confundidos con seguros de gastos médicos mayores pero sus características son distintas:

Seguros de salud

Son preventivos: buscan prevenir enfermedades y conservar la salud del asegurado brindando cobertura y asistencia al paciente para evitar que se enferme.

Gastos médicos mayores

Son correctivos: en caso de sufrir algún accidente o enfermedad (previamente estipulado en la póliza) el seguro pagará todos los gastos hospitalarios y médicos que se necesiten derivados de éstos.

Recuerda que los seguros son trajes a la medida y para elegir el que más te conviene debes considerar ciertas características. Aquí te damos algunas recomendaciones a seguir, que pueden hacer la diferencia entre un seguro y otro:

1. **Analiza** cuáles son tus necesidades y las de tu familia.
2. **Acércate** a un agente de seguros y explícale qué es lo que necesitas.
3. **Compara** y evalúa las ventajas y desventajas de cada opción.
4. **Lee** tu póliza y pregunta cualquier duda.
5. **Asegúrate** que puedes pagar el deducible pactado.

No veas tu seguro como un gasto, es una inversión que te ayudará a mantener tus finanzas sanas.

1 INEGI.- Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procurador Federal del Consumidor
Alfredo Castillo Cervantes

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Revista del Consumidor

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alfredo Suárez García
Chef Julie Massa

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Consejo Editorial
Pedro Luis Benitez Vélez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Carlos Hugo Castellanos Becerra
Óscar Desfassiaux Trechuelo
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
José Martín Godoy Castro
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Jaime Rodríguez Aguilar
Anna Lilia Ramírez Ortega

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx

La catrina al muerto se llevará, pero en la fiesta se quedará...

La celebración del Día de Muertos nos hace traer a la memoria momentos y experiencias que han ido llenando el "baúl de los recuerdos" de nuestra cabeza, creando y recreando esos álbumes fotográficos que cuentan nuestra historia: los primeros cumpleaños, la boda de la prima, los brazos de mamá, el nacimiento de nuestros hijos, la última vez que vimos a la abuelita...

Es casi imposible llegar a los primeros días de noviembre y no traer a tantas personas —y tantos momentos— en la cabeza. Que tire la primera piedra quien, en estos días tan cargados de nostalgia, no toque el cristal de los portarretratos para sentir que se puede tocar, aunque sea un poquito, ese tiempo y esas personas que se han ido.

Las fotografías se han convertido en grandes aliadas de nuestra memoria, permitiendo que nos sumerjamos en ellas. Por ésta y muchas razones más, el Laboratorio Profeco preparó un estudio de calidad de cámaras fotográficas digitales. Al leerlo sabrás cuál te permitirá guardar tus momentos más emotivos sin descorazonar tu bolsillo.

Hablando de recuerdos, uno de los platillos más evocadores —generalmente de nuestra infancia más tierna— es la sopa. La vida contemporánea nos ha quitado el tiempo necesario para elaborarla en casa, orillándonos al consumo de sopas instantáneas. Sin embargo, como con todo producto "listo para servirse", conviene fijarse en lo que contiene para tomar una decisión informada. Nuestro segundo estudio del mes analiza su aporte nutrimental para que sepas qué te estás llevando a la boca.

Y regresando al tema de "los que se nos adelantaron": aunque morir no suele figurar en nuestros planes, es mejor estar preparado. En esta edición no sólo te decimos cuánto dinero cuesta morirse actualmente, también te orientamos sobre los planes que puedes pagar desde ahora y los servicios que te ofrecen las funerarias, para que, llegado el momento, "te vayas en paz".

Como dicen por ahí, "el muerto al pozo y el vivo al gozo...". Nunca está de más recordar que en esta vida la muerte es lo de menos, porque pasarla mal aquí... eso en verdad es una tragedia.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 50,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes dudas o experiencias de consumo que quieras compartir? Mándanoslas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

¿Qué tan suspendidos?

@maumoguel pregunta:
Oye, **@Profeco**, los bares que tienen un letrero de suspensión, ¿pueden seguir prestando servicio?

@Profeco responde:
A diferencia de los sellos de clausura, los de suspensión de actividades son una medida precautoria que permanece hasta que el establecimiento corrija alguna irregularidad que fue encontrada durante una visita de verificación. Sin embargo, puede continuar ofreciendo el servicio.

Fe de erratas

En nuestra edición 439, correspondiente al mes de septiembre del año en curso, existen errores que consideramos necesario rectificar:

- En el estudio de calidad se afirma que la **NOM** fue modificada el 21 de noviembre de 2012 para añadir municipios de Tamaulipas cuando, en realidad, fueron del estado de Michoacán.
- De igual forma, no se especifica que la bebida bacanora —protegida también con una denominación de origen— se extrae del *Agave angustifolia Haw*.
- Finalmente, también se señala que el proceso de rectificación es la primera destilación, cuando en realidad es la segunda.

Agradecemos al Dr. Santos Martínez Tenorio, de la Universidad Autónoma de Chapingo, por compartirnos su conocimiento para hacer la presente rectificación. ¡Salud!

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al **Teléfono del Consumidor**. Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al **5568 8722** o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Cancelamento

Stael De Toledo pregunta:
Hola,
Soy de Brasil y he comprado un cuarto compartido de Vida Vacations Club durante mi visita a Cancún. Me interesa rescindir el contrato porque no atiende mis necesidades. Como estoy en el extranjero, me gustaría me orientaran sobre cómo hacerlo de acuerdo con las leyes mexicanas. Gracias.

Consumidor Inteligente responde:
En México, las empresas de tiempos compartidos están obligadas a registrar sus contratos ante **Profeco** para evitar cláusulas abusivas. Como consumidor, tienes derecho a cancelar si no estás contento con el servicio o si por razones de causa mayor no puedes seguir pagando. Envía un correo describiendo la situación a **extranjeros@profeco.gob.mx** para obtener mayor asesoría.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

CATE DE MI CORAZÓN

La producción de aguacate en México representa más del 30% de la cosecha mundial. Con este dato en mente, investigadores del Laboratorio Nacional de Genómica para la Biodiversidad se han propuesto secuenciar el genoma de 19 variedades diferentes para obtener versiones genéticamente mejoradas, más resistentes al uso de agua y con mayor contenido de ácidos grasos. Esta tecnología también podrá ser aplicada a otros cultivos de relevancia para el país. Así, la ciencia mexicana se pone al servicio de nuestra economía y alimentación.

Fuente: El Financiero

"¿Son estas cosas realmente mejores que las cosas que ya poseo? ¿O es que sólo estoy entrenado para sentirme insatisfecho con lo que tengo ahora?"

Chuck Palahniuk,
escritor y periodista

TOP 10

INVENCIONES DE GARAJE

En su tradicional premio a los mejores inventos del año, la revista *Popular Science* eligió aquellos proyectos que nacieron en un sótano, y no en la academia o en alguna corporación. Estos inventos resuelven problemas del mundo real de forma práctica e innovadora. Quizá muy pronto estén listos para su consumo.

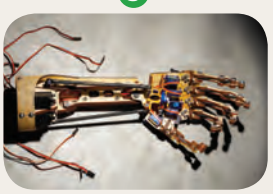
1

HYPER
(sistema de climatización para cabinas de tráiler que funciona a partir de las emisiones del vehículo)

2

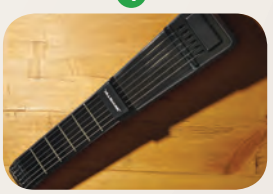
3G
(traje para futuros turistas del espacio)

3



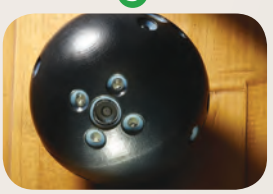
Roy el Robot
(kit de robot tipo "hágalo usted mismo")

4



JamStik
(guitarra digital)

5



Bounce Imaging Explorer
(pelota exploradora para búsqueda y rescate de personas)

EL ORO VALE TIEMPO

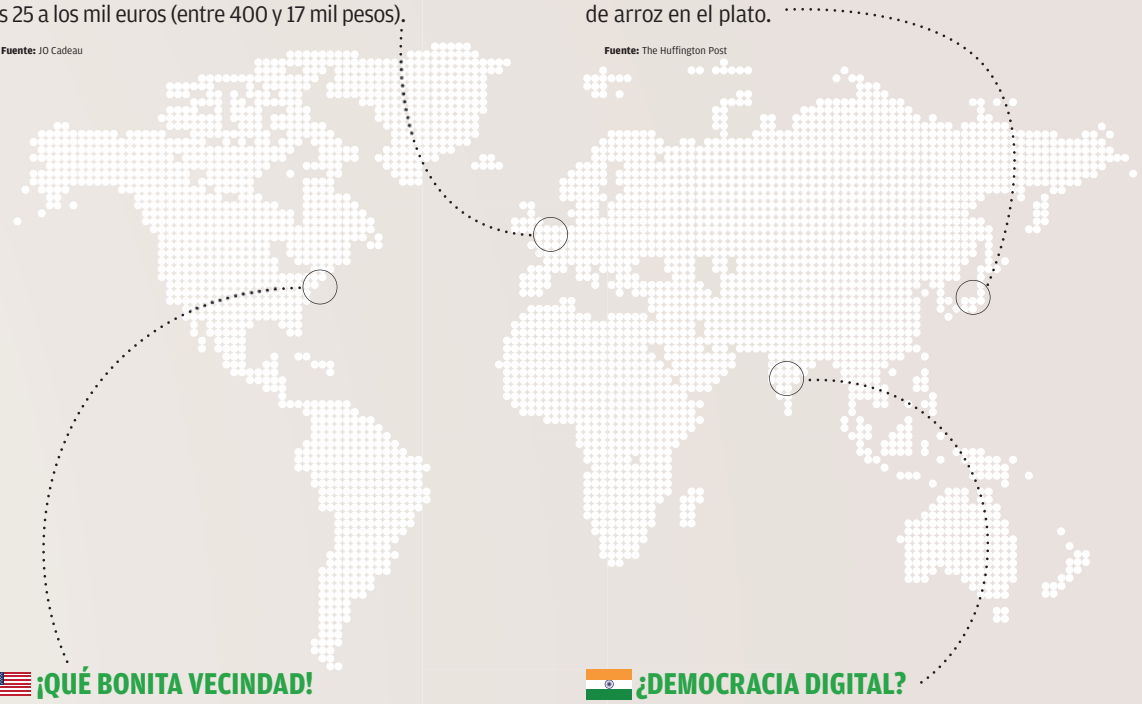
¿Cómo se obsequia tiempo? Tal vez el sitio JO Cadeau, en Países Bajos, tiene la respuesta. El portal reúne cientos de registros de trabajadores independientes que ofrecen su tiempo como regalo. Desde artistas y joyeros hasta profesionales en mejoras para el hogar o guías de turistas, los trabajadores establecen sus tarifas y tiempo a regalar. Cualquiera puede entrar al sitio, elegir un perfil y obsequiar el tiempo del profesional. Los precios van de los 25 a los mil euros (entre 400 y 17 mil pesos).

Fuente: JO Cadeau

MARCAS EXIGENTES

En Sapporo, Japón, el restaurante Hachikyo ha establecido una política en la que, quien no termine su plato de Tsukko meshi (arroz y hueva de salmón), deberá ofrecer una donación al restaurante. El negocio detalla que las condiciones de trabajo de los pescadores son tan peligrosas que incluso se llegan a perder vidas. Así, como muestra de respeto y gratitud por la comida que proveen, está prohibido dejar un solo grano de arroz en el plato.

Fuente: The Huffington Post



¡QUÉ BONITA VECINDAD!

Es frecuente que los folletos de las inmobiliarias estén repletos de lindas promesas. Sin embargo, las expectativas pueden derrumbarse en segundos. Por eso, en Nueva York, los vecinos se han unido para ofrecer a los nuevos inquilinos una experiencia real del barrio adonde van a mudarse. Así, los habitantes potenciales podrán aprender consejos y recomendaciones de los vecinos –qué transporte es más veloz, qué áreas son más relajadas, etcétera–, con el fin de que sepan cómo es vivir en la zona, y no sólo se guíen por la publicidad.

Fuente: Urban Compass

¿DEMOCRACIA DIGITAL?

Con un sistema de castas aún vigente y muy rígido, y una crisis económica aguda, el gobierno de India distribuirá 25 millones de teléfonos celulares y 9 millones de tabletas a la población rural. La entrega tomará cuatro años a partir de 2014. Los teléfonos incluirán, de forma gratuita, 30 minutos de llamadas, 30 mensajes de texto y 30 Mb de datos mensuales; y para las tabletas, 75 minutos de llamadas, 75 mensajes SMS, y 500 Mb de datos por mes. La pregunta es si, en un país en crisis, este obsequio reducirá la brecha tecnológica o sólo disfrazará la situación.

Fuente: iamwire

Fuente: Popular Science

6

Synergy
(avión familiar)

7

WindMaker
(casco para soldador que evita inhalación de gases tóxicos)

8

Alfa
(bicicleta de cartón)

9

Moto Knee y Versa Foot
(prótesis de pierna para alto impacto)

10

GravityLight
(lámpara que obtiene energía a partir de un peso de 13 kilogramos)

Servicios y paquetes funerarios:

Precavido hasta la sepultura

Morirse es inevitable, y además, cuesta dinero. Por ello, lo mejor es que cuando nos llegue "nuestro tiempo", las cuentas estén saldadas, para poder irnos en paz. Más allá de miedos y tabúes, planificar gastos funerarios es parte de unas finanzas sanas... y una forma de adelantársele a la muerte.

Aceptémoslo. Aunque nos guste festejar el Día de Muertos, evitamos imaginarnos a nosotros, o a quienes aún nos acompañan, protagonizando una ceremonia luctuosa. ¿Por qué planificar el funeral de alguien que todavía está vivo?

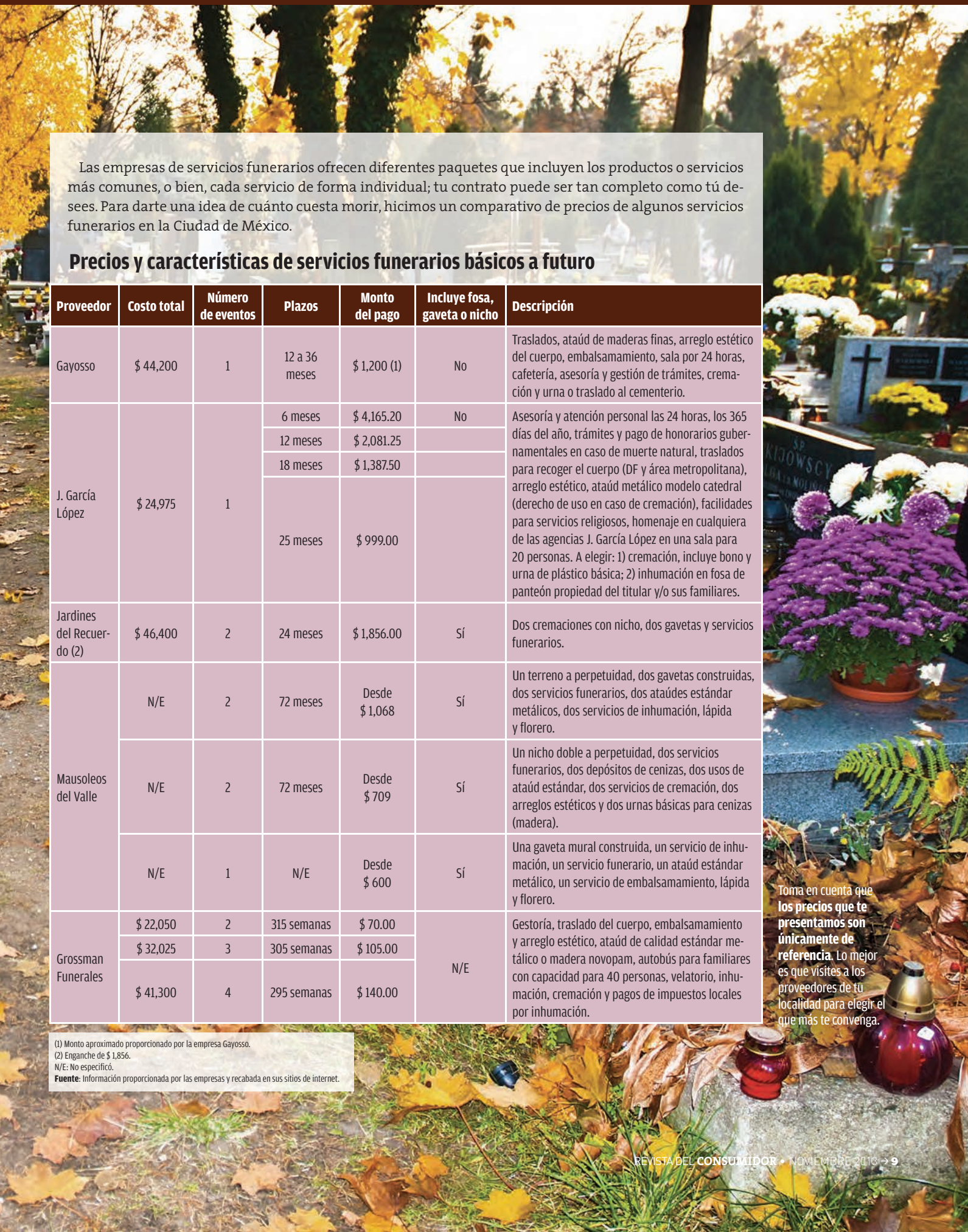
Los seres humanos consumimos hasta el final de nuestros días, sin importar cuándo suceda. Y, como cualquier otro gasto significativo, hay que planificar, sobre todo si tomamos en cuenta que, en el momento que pase, quienes se quedan atrás no tendrán los ánimos para lidiar con grandes desembolsos que suman estrés a la pérdida.

Ponte vivo y planifica

Los servicios funerales a futuro se adquieren a través de agencias funerarias antes de que suceda el acontecimiento, mediante pagos fraccionados. Estos servicios tienen la característica de ser un servicio *preneed*, es decir, previo a la necesidad. En este acuerdo comercial, la funeraria se compromete a brindar el servicio pactado cuando el cliente lo requiera, y nosotros a pagar anticipadamente en un lapso determinado.

Los beneficios de contratar con anticipación —y que no obtendrías en un funeral contratado al momento del suceso— son:

1. **Tiempo para comparar precios, características y ofertas.**
2. **Libertad de elegir el plan acorde a tus gustos, necesidades y capacidad de compra.**
3. **Aliviar gastos para tu familia y para ti.**
4. **Tranquilidad para vivir el duelo, sin decisiones, pagos y trámites a cuestas.**
5. **Certeza de que el tipo y precio del funeral serán aquellos elegidos por ti y tu familia.**



Las empresas de servicios funerarios ofrecen diferentes paquetes que incluyen los productos o servicios más comunes, o bien, cada servicio de forma individual; tu contrato puede ser tan completo como tú desees. Para darte una idea de cuánto cuesta morir, hicimos un comparativo de precios de algunos servicios funerarios en la Ciudad de México.

Precios y características de servicios funerarios básicos a futuro

Proveedor	Costo total	Número de eventos	Plazos	Monto del pago	Incluye fosa, gaveta o nicho	Descripción
Gayosso	$ 44,200	1	12 a 36 meses	$ 1,200 (1)	No	Traslados, ataúd de maderas finas, arreglo estético del cuerpo, embalsamamiento, sala por 24 horas, cafetería, asesoría y gestión de trámites, cremación y urna o traslado al cementerio.
J. García López	$ 24,975	1	6 meses	$ 4,165.20	No	Asesoría y atención personal las 24 horas, los 365 días del año, trámites y pago de honorarios gubernamentales en caso de muerte natural, traslados para recoger el cuerpo (DF y área metropolitana), arreglo estético, ataúd metálico modelo catedral (derecho de uso en caso de cremación), facilidades para servicios religiosos, homenaje en cualquiera de las agencias J. García López en una sala para 20 personas. A elegir: 1) cremación, incluye bono y urna de plástico básica; 2) inhumación en fosa de panteón propiedad del titular y/o sus familiares.
			12 meses	$ 2,081.25		
			18 meses	$ 1,387.50		
			25 meses	$ 999.00		
Jardines del Recuerdo (2)	$ 46,400	2	24 meses	$ 1,856.00	Sí	Dos cremaciones con nicho, dos gavetas y servicios funerarios.
Mausoleos del Valle	N/E	2	72 meses	Desde $ 1,068	Sí	Un terreno a perpetuidad, dos gavetas construidas, dos servicios funerarios, dos ataúdes estándar metálicos, dos servicios de inhumación, lápida y florero.
	N/E	2	72 meses	Desde $ 709	Sí	Un nicho doble a perpetuidad, dos servicios funerarios, dos depósitos de cenizas, dos usos de ataúd estándar, dos servicios de cremación, dos arreglos estéticos y dos urnas básicas para cenizas (madera).
	N/E	1	N/E	Desde $ 600	Sí	Una gaveta mural construida, un servicio de inhumación, un servicio funerario, un ataúd estándar metálico, un servicio de embalsamamiento, lápida y florero.
Grossman Funerales	$ 22,050	2	315 semanas	$ 70.00	N/E	Gestoría, traslado del cuerpo, embalsamamiento y arreglo estético, ataúd de calidad estándar metálico o madera novopam, autobús para familiares con capacidad para 40 personas, velatorio, inhumación, cremación y pagos de impuestos locales por inhumación.
	$ 32,025	3	305 semanas	$ 105.00		
	$ 41,300	4	295 semanas	$ 140.00		

(1) Monto aproximado proporcionado por la empresa Gayosso.
(2) Enganche de $ 1,856.
N/E: No especificó.
Fuente: Información proporcionada por las empresas y recabada en sus sitios de internet.

Toma en cuenta que **los precios que te presentamos son únicamente de referencia**. Lo mejor es que visites a los proveedores de tu localidad para elegir el que más te convenga.

¿Y si me gana la muerte?

En caso de que tengas necesidad de utilizar el servicio para un familiar sin haber terminado de pagarlo, puedes hacerlo presentando tu contrato y liquidando el monto pendiente que estaba establecido. Ahora, en algunas empresas, si el titular fallece sin haber liquidado el paquete, éste queda completamente saldado por un seguro para dicho efecto. Pregunta al momento de pedir informes.

Profeco te protege hasta la muerte

Para prestar estos servicios, las funerarias deben registrar su contrato ante **Profeco**, el cual debe contener: datos del proveedor, horarios, precio y descripción detallada de los bienes y/o servicios[1].

Además, deben mostrarte su catálogo con la descripción de cada paquete que ofrecen, así como los bienes y servicios por separado, servicios ofrecidos por terceros —en su caso— y sus respectivos precios; asimismo, entregarte por escrito información sobre el lugar donde se prestará el servicio funerario, el paquete que seleccionaste y su precio, y servicios y cobros adicionales que debas cubrir.

En el caso de que contrates el uso de lotes o fosas, nichos, osarios o gavetas, debe incluir su localización (anexando el plano de ubicación), la vigencia de los derechos, el reglamento del panteón y el monto, periodicidad y lugar de pago de las cuotas de mantenimiento.

Estos contratos deben indicar, además:

- **Si las instalaciones destinadas para este servicio están construidas o en construcción**, o si se van a edificar y el plazo de terminación previsto.
- Tu **facultad de ceder o transferir los derechos** sobre los servicios contratados, especificando el proceso y si ocasiona cargo alguno.
- La **designación de un titular sustituto** facultado para decidir sobre la utilización de los servicios funerarios contratados si tú faltas.
- Tu **derecho de rescindir el contrato** dentro de los cinco días hábiles siguientes a su firma, sin penalización alguna, así como el compromiso de devolverte íntegramente tu dinero en un plazo no mayor a los cinco días hábiles siguientes a la fecha en que notifiques por escrito la cancelación.

Cuando el proveedor comercialice servicios funerarios a futuro que se presten por terceros, el contrato debe contener, además:

- **Nombre y datos de la empresa** que debe prestar los servicios funerarios.
- **Contrato de comisión mercantil** celebrado entre el proveedor y la empresa que se compromete a prestar los servicios funerarios.
- **Firma de conformidad de los representantes de la empresa** que se obliga a prestar los servicios funerarios.
- El proveedor **debe informarte por escrito** si ofrece o no garantía, antes de contratar el servicio.

[1] NOM-036-SCFI-2007.

En el Buró Comercial de Profeco (**burocomercial.profeco.gob.mx**) puedes consultar el contrato de adhesión y el número de quejas que tenga el proveedor de servicios funerarios de tu interés.

Para comparar, elegir y descansar en paz

Si ya estás convencido de la importancia de prever el último gasto de tu existencia, recorta y haz varias copias de este formato que te presentamos, en el cual encontrarás los servicios que usualmente se incluyen en los paquetes básicos y otros que suelen tener un costo adicional.

Recomendaciones

- Solicita los precios de todos los servicios y características **por lo menos en tres agencias funerarias**.
- **Resiste la presión de comprar** productos o servicios innecesarios.
- **Revisa periódicamente tu paquete funerario** por si deseas cambiar o modificar tu contrato.
- Cuando designes al titular sustituto, **comunícaselo de inmediato**.
- **Involucra a tu familia**, no vaya ser que, por no avisarles con anticipación, al faltar tú paguen por algo que ya habías cubierto.
- Algunos seguros de vida incluyen la cobertura de servicios funerarios, ya sea en dinero o el mismo servicio. **Si tienes uno, averigua qué incluye**.
- **Que no te ganen las emociones**. Piensa que para honrar a un ser querido no tienes que gastar de forma excesiva.

Entrevista
· Manuel Ramírez, presidente del Consejo Mexicano de Empresas de Servicios Funerarios (Comesef), y Casas Funerarias Gayosso.

Fuentes
· Mayer, Ricardo G. (2010). "Sanando tus finanzas personales con el Doctor Ahorro". Saber Cuenta. Banamex. México.
· Norma Oficial Mexicana NOM-036-SCFI-2007. Prácticas comerciales - Requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) también ofrece servicios funerarios a futuro a través de su Sistema Nacional de Velatorios, tanto para derechohabientes como para el público en general, mediante el Plan de Previsión Funeraria. Por 350 pesos anuales, cubre tanto al titular de la previsión como a sus afiliados (cónyuge, hijos menores de 25 años y padres), y considera el servicio de capilla, ataúd económico, arreglo estético, carroza, cremación y la asesoría necesaria, pero no incluye fosa para inhumación o nicho para urnas.

Y ahora, ¿qué hago?

Nadie nos prepara para afrontar la muerte. Ante lo difícil y emotivo que resulta el momento, debes iniciar con ciertos trámites administrativos, los cuales son:

1. Certificado de defunción: certifica la muerte de una persona. Es gratuito y debe ser expedido por un profesional de la salud (o personas acreditadas) una vez comprobado el fallecimiento y determinadas sus causas. Revisa que los datos sean correctos, legibles, y coincidan con la identificación oficial del fallecido. Este certificado no figura como un documento oficial para realizar trámites oficiales. Una vez que cuentes con el certificado, debes contactar a la funeraria para continuar con los trámites que correspondan y se encarguen de realizar el servicio funerario.

2. Acta de defunción: documento legal expedido por el oficial del Registro Civil, gratuito y necesario para efectuar trámites legales como sepultura, herencia, cobro de seguros, liquidaciones de deudas, entre otros.

Ten en cuenta que la inhumación o incineración de cadáveres sólo podrá realizarse con la autorización del oficial del Registro Civil que te corresponda, quien exigirá la presentación del certificado para levantar el acta de defunción.

Formato para recabar precios de servicios funerarios a futuro

Nombre de la funeraria:	
Categoría de servicios	**Se incluye en el paquete**
Trámites	(√)
Asesoría y gestoría del funeral	
Gestoría legal y asistencia para la entrega del cuerpo en caso de muerte accidental o delictuosa	
Acta de defunción ante el Registro Civil en caso de muerte natural	
Permisos y pagos de derechos por inhumación	
Disposición de los restos	
Inhumación	
Apertura y cierre de la tumba o cripta	
Cremación	
Incluye urna para cenizas	
Servicios funerarios	
Número de eventos incluidos: ___	
Arreglo estético	
Primer traslado del cuerpo: a la agencia funeraria o domicilio	
Segundo traslado del cuerpo: al cementerio o crematorio	
Ataúd. Tipo: Metálico ___ Madera ___	
Sala de velación para ___ personas	
Transporte para deudos con capacidad para ___ personas	
Otros	
Cancelación del plan sin costo	
Transferencia del plan contratado a otra persona	
Responsabilidad del titular sustituto	
Existencia de pagos periódicos después de liquidado el servicio	
Otro:	
Otro:	
Precio total del paquete	
Servicios con costo adicional	**Precio ($)**
Traslados foráneos dentro de la República Mexicana	
Traslados foráneos fuera del país	
Trámites para realizar el transporte foráneo	
Lote en panteón (número de eventos ___)	
Nicho para urna (número de eventos ___)	
Embalsamamiento	
Cobro por cancelación del servicio funerario a futuro	
Cobro de trámites por transferencia del plan contratado a otra persona	
Arreglos florales	
Ceremonia religiosa	
Servicio de cafetería	
Esquelas	
Otro:	
Otro:	
Otro:	
Precio total de los servicios adicionales	
Precio total del paquete (Incluye los servicios adicionales)	

Recorta por la línea punteada

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP**.

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publi cidad, **Profeco** te respalda.

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Tu compra virtual no te satisface "realmente"

¿Sabes qué hacer si tu compra no llega o es de una talla, cantidad, calidad o color que no pediste? Como ciberconsumidor también tienes derechos. ¡Exíjelos!

Aunque las ventas por internet son una práctica extendida, aún existe desconfianza entre los mexicanos para comprar en línea. Primero, porque forzosamente hay que compartir información personal; segundo, porque al no conocer al vendedor y no tener el producto en la mano, desconfiamos de que ambos existan o que sean lo que dicen ser en nuestro monitor. Como ciberconsumidor, la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) te protege cuando realizas este tipo de transacciones[1]. En términos generales, la LFPC establece que:

- El **proveedor** debe informar claramente su identidad, denominación legal y datos de ubicación física (como dirección y teléfono), para que como comprador puedas reclamar en caso de inconformidad.

- También está obligado a brindar una **descripción veraz** de las características de los productos, así como de las garantías, costos, cargos adicionales, formas de pago y de entrega, términos y condiciones, con el fin de que puedas tomar una decisión de compra bien informada.

- Si el sitio es mexicano, los precios deben estar expresados en **moneda nacional** y, en caso de existir cargos adicionales por envío de los productos, deben señalarse claramente, junto con las condiciones y formas de pago.

- El portal debe declarar sus **políticas de privacidad** y utilizar la información del consumidor en forma confidencial, por lo que no podrá difundirla a proveedores ajenos a la transacción.

- Se debe **respetar tu decisión** en cuanto a cantidad y calidad de los productos que desees adquirir, así como la de no recibir anuncios comerciales.

- Es su **responsabilidad** que el bien o servicio efectivamente sea entregado en el domicilio del consumidor, y está obligado a permitir devoluciones o reclamaciones por el mismo medio que se realizó la venta.

- En caso de **devoluciones o reparaciones amparadas por la garantía,** los gastos de transporte deberán correr por su cuenta.

Si tienes algún problema con una compra electrónica en un sitio nacional o internacional, acércate a **Profeco** a través del Teléfono del Consumidor. Marca al **5568 8722** en el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo.

[1] ¿Quieres saber más? Acércate a la ley. En los capítulos V (De las ventas a domicilio, mediatas o indirectas) y VIII bis (De los derechos de los consumidores en las transacciones efectuadas a través del uso de medios electrónicos, ópticos o de cualquier otra tecnología) encontrarás más información al respecto.

Fuentes
• Ley Federal de Protección al Consumidor. Consultado el 7 de octubre de 2013, en http://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/l_lfpc_ultimo_camDip.pdf
• Profeco. (2 de julio de 2012). "Comercio electrónico". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://www.profeco.gob.mx/internacionales/com_elec.asp

Fotografía:

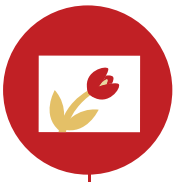
El invento francés que le

En nuestro país y en todo el orbe, la evolución de la fotografía ha sido un testigo de la historia. ¿Te has preguntado cuáles son los modelos de cámara que la han posibilitado?

Puede que en la actualidad haya dejado de sorprendernos la "magia" de la fotografía; que no es otra cosa que ver cómo una imagen aparece prácticamente de la nada, congelando para siempre —o algo muy cercano— un momento de nuestra historia. Sin embargo, como otros tantos bienes de consumo, las cámaras fotográficas nos revelaron —literalmente— un mundo nuevo, poblado de "capturas" del pasado cargadas no sólo de implicaciones personales, sino históricas y sociales que nos ayudan a entender de mejor forma los tiempos anteriores e imaginar aquellos por venir.

George Eastman patenta la primera cámara Kodak de rollo.

1889



James Clerk Maxwell toma la primera fotografía a color.

1861

Friedrich von Martens crea la primera cámara panorámica.

1844

¡El que se mueve, no sale!

México es una nación muy fotogénica. No sólo por sus paisajes y enorme riqueza cultural, sino también por su intrincada historia, en la que la fotografía ha jugado el papel de espejo de su belleza, apunte de su memoria.

Soldaderas en el estribo de un tren. Ca. 1914. Autor: Casasola. México, D.F. Núm. Inv. 197977. Archivo Casasola. Cortesía de la Fototeca Nacional.

regaló modernidad al mundo

1947 **Edwin Herbert** inventa la cámara instantánea, mejor conocida como Polaroid.

1960 **Bates Littlehales** inventa la primera cámara que funciona debajo del agua.

1975 **Steven Sasson,** ingeniero de Kodak, inventa la primera cámara digital.

1986 **Fuji** introduce al mercado la primera cámara de 35 mm desechable.

1992 **Kodak** comercializa la primera cámara digital profesional.

2000 **Sharp** produce el primer celular con cámara fotográfica.

Autorretrato 1. Autor: Graciela Iturbide. Cortesía del Museo de Arte Moderno (MAM).

1839 Llegan las primeras cámaras a México, con lo que empezaron a producirse los primeros daguerrotipos.

1856 Se pone de moda la técnica del ambrotipo: retratos coloreados impresos sobre cristal, que resultaban más económicos.

1860 Surge la fiebre de "tarjetas de visita": fotografías de pequeño formato impresas en papel (y, por ende, fácilmente reproducibles).

1860 Llegan a México los álbumes de fotografías familiares.

1870 Se comienza a exhibir la fotografía, junto a la pintura, en los salones de la Academia de San Carlos.

1890 Se toma la primera foto del archivo de los hermanos Casasola, uno de los más completos que tenemos en nuestros país y que documenta la vida en México desde tiempos de la Revolución hasta la década de 1970.

1900 El apogeo del estudio Cruces y Campa y Vallejo & Co., uno de los primeros estudios fotográficos más importantes de principios de siglo.

1976 El Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) compra el archivo Casasola y se funda la Fototeca Nacional en Pachuca, Hidalgo.

1980 El Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA) organiza la primer Bienal de Fotografía con la participación de 140 fotógrafos.

1993 Se crea el Sistema Nacional de Fototecas (Sinafo) y se realiza la primera edición del festival Fotoseptiembre.

1993 Se publica el primer número de la revista *Luna Córnea*, dedicado a Manuel Álvarez Bravo.

1994 Se funda el Centro de la Imagen, bajo la dirección de Patricia Mendoza.

Fuentes

· Castañeda Arredondo, Erika Cecilia. (s.f.). "La fotografía en México, Siglo XIX. Tarjetas de presentación". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://cecilia.intermediatika.com/CARPETA_ECCA/investigacion/siglo_XIX/tarjetas_visita.pdf

· Centro de la Imagen. (s.a.). "Efemérides para un futuro almanaque". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://centrodelaimagen.conaculta.gob.mx/quienes/efemerides.pdf

· ----- (s.a.). "Presentación". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://centrodelaimagen.conaculta.gob.mx/quienes_somos.html

· Instituto Nacional de Antropología e Historia. (s.a.). "Antecedentes". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://sinafo.inah.gob.mx/pagina-ejemplo/antecedentes/

· ----- (s.a.). "Catálogo de la Fonoteca Nacional". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://fototeca.inah.gob.mx/fototeca/

· MCA. (4 de enero de 2013). "La Fototeca Nacional expone su archivo histórico en Internet". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://www.excelsior.com.mx/2013/01/04/comunidad/877768

Guía para adquirir

Tiempos COMPARTIDOS

Contrario a la opinión popular, los tiempos compartidos no son una estafa. Al contrario, son una forma de asegurar un precio "congelado" para tus vacaciones en años venideros. Entérate de cómo funcionan, qué tipos existen y en qué debes fijarte al momento de contratarlos. ¡Buen viaje!

Los tiempos compartidos consisten en la venta anticipada de "espacios turísticos vacacionales" —es decir, alojamientos en hoteles o condominios— a un precio fijo y una cuota anual de mantenimiento para que los disfrutes durante un número determinado de años. Como consumidor, compras el derecho a usar los espacios que te ofrece el desarrollador, sin ser dueño del terreno o la construcción.

Este tipo de servicios suele funcionar con membresías y reglamentos internos, en los que se especifica el periodo comprado, el tipo de uso, la unidad y capacidad de personas que pueden alojarse. Todo mediante la firma de un contrato.

Su "mala fama" proviene de la publicidad engañosa y técnicas de mercadeo agresivas a las que han recurrido muchos proveedores, mismas que puedes denunciar ante **Profeco**.

Tipos de tiempo compartido

Una de las ventajas de estos servicios es que no existe una sola modalidad, sino varias que pueden ajustarse a tus necesidades (y no al revés).

• **Semana y unidad fija a perpetuidad.** Recibes una escritura que permite el uso de un condominio específico, en una semana determinada, cada año y para siempre; igual que comprar una casa. Bajo este acuerdo, puedes rentar, revender, intercambiar o donar el intervalo vacacional.

• **Derecho a uso.** La propiedad del desarrollo la mantiene el desarrollador. Tú obtienes el derecho a usar el condominio en uno o más desarrollos, durante un tiempo específico. Al término del plazo los derechos regresan al desarrollador. Estos planes funcionan como una membresía de club.

• **Clubes vacacionales o programas de puntos.** Ofrecen mayor flexibilidad de uso en distintas fechas. Como miembro, compras un paquete de puntos para usarlos como "moneda de circulación" y acceder a distintos tamaños de suite, temporada o número de días. El número de puntos requerido varía según la demanda, el tamaño de unidad, la temporada, ubicación y amenidades. Un club vacacional puede ofrecer contratos de derecho a uso o a perpetuidad.

• **Propiedad fraccionada.** Te permite comprar una cantidad mayor de semanas por un costo menor.

• **Unidades con *lock-off* o *lock-out*.** Ofrece la opción de ocupar sólo una porción de la unidad en una fecha, y el resto en otra.

Los intervalos o periodos vacacionales de este servicio se venden como tiempo fijo o como tiempo flotante:

• **Tiempo fijo.** La unidad se usa durante una semana específica por cada uno de los dueños.

• **Tiempo flotante.** El uso se realiza en la semana que elijas, sin estar obligado a hacerlo en una semana en específico. Por ello, debes reservar con anticipación, ya que podría no haber disponibilidad.

• **Semana dividida.** Permite dividir el intervalo en dos o tres visitas separadas en dos diferentes fechas en el año. En esta opción también es necesario reservar con tiempo para garantizar la disponibilidad. Son muy útiles para "escapadas" o vacaciones cortas.

• **Propiedad bianual.** Puedes usar la propiedad sólo cada dos años.

Vacaciones... ¿del terror?

Desafortunadamente, la publicidad engañosa continúa siendo una práctica común en el sector. Conoce cuáles son las "trampas para turistas" más utilizadas:

- Presentar la adquisición de tiempos compartidos como una inversión o un derecho de propiedad.
- Hacerte creer que eres participante o ganador de concursos, sorteos y premios de viajes falsos.
- Presentaciones en hoteles lujosos (que a veces no están incluidos en los destinos del servicio) a cambio de desayunos, excursiones o servicios "gratuitos".
- Folletos de venta escuetos de información sobre los derechos que adquieres realmente, la calidad de los alojamientos, los precios totales o términos y condiciones del servicio, así como las formas de cancelación.

Si encuentras alguna de estas tretas publicitarias, no dudes en denunciarlas ante **Profeco**. Comunícate al Teléfono del Consumidor marcando al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana o al **01 800 468 8722** desde el interior del país.

Si deseas conocer el historial de quejas y denuncias de un proveedor de este servicio, entra a **burocomercial.profeco.gob.mx**

Haciendo un balance

Como cualquier otro servicio, los tiempos compartidos tienen pros y contras:

Pros:

- Compartir el uso y gastos de mantenimiento de una propiedad es más económico que adquirir una "casa de verano" propia.
- Vacacionar en años futuros a un precio congelado, en una o varias partes del mundo.
- A largo plazo se reducen los costos para vacacionar.
- Puedes recuperar la inversión (u obtener ganancias) por rentar las semanas que no utilices[2].
- Beneficias a la economía nacional, generando el pago de impuestos, empleos en la localidad y potenciando otras ramas de la industria turística.
- Los días promedio de tu estancia se prolongan.
- Se reducen las diferencias de costo tan marcadas entre temporadas altas y bajas.

Contras:

- En el sector existen casos de publicidad engañosa.
- Muchos proveedores se valen de técnicas agresivas de telemercadeo.
- Falta de información generalizada sobre qué son –y qué no– estos servicios.
- El cambio o venta de tus "semanas" puede ser difícil o imposible si el destino o periodo es poco atractivo.
- No siempre incluye gastos de traslados, alimentos o atracciones, que varían dependiendo de la temporada.
- La calidad del alojamiento y el servicio no siempre es comprobable o uniforme en todos los destinos.
- No es una inversión en el sentido amplio de la palabra.

Costos, esquemas de pago y cargos extras

Como es de suponer, el precio de un tiempo compartido también dependerá de factores como la ubicación geográfica del o los desarrollos, la infraestructura que ofrezca, la temporada en que se adquiera (superalta, alta, media y baja), el número de personas que se pueden alojar y el periodo de duración del contrato. En resumen, entre más servicios e instalaciones tenga la unidad vacacional, mayor será su valor.

Por todo esto, los proveedores ofrecen esquemas de pagos en los que debes adquirir una membresía (ya sea de contado o mediante un crédito que implica el pago de un anticipo y un número fijo de mensualidades), además de cuotas de mantenimiento establecidas por cada desarrollo turístico mientras el contrato sea vigente.

Sin embargo, existe la posibilidad de que debas cubrir cuotas extraordinarias en caso de que llegaran a presentarse hechos imprevisibles que pongan en peligro la prestación del servicio[1], como es el caso de los desastres naturales. En el caso de daños previsibles o que deban ser sustituidos con cierta periodicidad —como equipos electrónicos, sábanas, mobiliario, etcétera—, el desarrollador está impedido a cobrar algún "extra", pues estos costos deben estar contemplados en la cuota de mantenimiento regular.

Terminación del servicio

Aunque la duración del servicio está establecida en el contrato, existe la posibilidad de terminarlos antes de ese tiempo. Hay dos tipos de cancelaciones: la primera se realiza porque no estás satisfecho con el servicio, no puedes seguir pagando las mensualidades a las que te comprometiste, o bien, por circunstancias de fuerza mayor; la segunda, llamada "administrativa", es la que se realiza dentro de los cinco días siguientes a la realización del contrato de la membresía, ya sea porque ya lo "pensaste mejor" o porque al momento de firmar te sentiste presionado por el vendedor.

En caso de que el desarrollador no admita tu cancelación en el tiempo estipulado —todo contrato debe señalar la duración de ese periodo—, dirígete a **Profeco**, donde en primera instancia se iniciará una conciliación.

Al momento de firmar

Ya que analizaste si realmente deseas adquirir un tiempo compartido, te informaste de los mecanismos bajo los que opera, los servicios que te ofrece y sus costos, debes asegurarte de que el contrato de adhesión esté debidamente registrado ante la **Procuraduría Federal del Consumidor**. Este tipo de contratos aseguran al consumidor que el documento que firmará no cuenta con cláusulas abusivas y que está orientado a su satisfacción.

De igual forma, el contrato deberá estar escrito en idioma español. En caso de que estén escritos en otro idioma, deberá contar con una traducción del documento registrado en español, hecha por perito oficial[3].

Si tienes dudas sobre el comportamiento comercial del prestador de servicios, entra al Buró Comercial de **Profeco** (**burocomercial.profeco.gob.mx**) y averigua su historial de quejas y denuncias ante la Procuraduría.

Cuando hayas firmado, el vendedor está obligado a entregarte, entre otros documentos, una copia del contrato de adhesión y el reglamento interno del servicio, que deberás leer para evitar penalizaciones o la cancelación del servicio.

Más vale preguntar que lamentar

Antes de firmar el contrato, asegúrate de tener respuestas satisfactorias a estas preguntas:

- ¿Cuál es el precio total del servicio?
- En caso de ser un país extranjero, ¿hay que pagar una cuota extra o existen restricciones?
- En caso de contar con un financiamiento, ¿a cuánto asciende el CAT?
- ¿Cuántas veces al año podrás usarlo?
- ¿A qué servicios tendrás derecho en cada desarrollo?
- ¿El periodo de ocupación es fijo o variable?
- ¿Requiere reservar?, ¿con cuánto tiempo de anticipación?
- ¿Tienes derecho a rentarlo, revenderlo, intercambiarlo o donarlo?
- ¿Cuáles son los destinos disponibles, y en qué países?
- ¿Deberás aportar alguna cuota adicional o existe alguna restricción para acceder al esquema que contratarás?
- ¿Con cuántos días cuentas para cancelar el servicio después de la firma del contrato?

Si deseas saber más

¿Te interesa conocer el sustento legal de los tiempos compartidos? A continuación te presentamos las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y Normas Mexicanas que regulan a este sector:

- **NOM-029-SCFI-2010.** Prácticas comerciales - Requisitos informativos para la prestación del servicio de tiempo compartido.
- **NMX-TT-005-1996-IMNC.** Requisitos mínimos de calidad en el servicio e instalaciones que deben de cumplir los hoteles, moteles, servicios de tiempo compartido y similares para obtener el "Certificado de calidad turística comercial-dos estrellas" o el "Certificado de calidad turística comercial-una estrella".
- **NMX-TT-006-1996-IMNC.** Requisitos mínimos de calidad en el servicio e instalaciones que deben de cumplir los hoteles, moteles, servicios de tiempo compartido y similares para obtener el "Certificado de calidad turística de primera clase-cuatro estrellas" o el "Certificado de calidad turística de primera clase-tres estrellas".
- **NMX-TT-007-1997-IMNC.** Requisitos mínimos de calidad en el servicio e instalaciones que deben de cumplir los hoteles, moteles, servicios de tiempo compartido y similares para obtener el "Certificado de calidad turística de lujo-gran turismo" o el "Certificado de calidad turística de lujo-cinco estrellas".

[1] Este tipo de casos están previstos en la NOM-029-SCFI-2010.
[2] Si deseas vender o rentar tu derecho a usar el espacio, debes solicitar la aprobación del desarrollador. De ahí que un tiempo compartido es sólo una opción vacacional y no una inversión.
[3] Dichos contratos deben incluir una cláusula donde se señale que, en caso de existir discrepancias, debe prevalecer el texto en español sobre el texto del idioma extranjero.

Para más información sobre este sector, visita la sección "Sectores y Cámaras empresariales" en el Portal del Consumidor (**consumidor.gob.mx**)

Pagos en línea:

Compra sin miedo

Si piensas que para comprar en línea es necesario tener una tarjeta de crédito, ¡estás en un error! Actualmente existen numerosas formas de pago, desde las "carteras virtuales" hasta el cobro en tiendas de autoservicio.

Aunque existen muchas formas de pagar tus compras en internet, la falta de información sigue siendo un obstáculo para muchos. De los internautas mexicanos que no realizan compras en línea, 68% afirmó que es por no saber cómo hacerlo, según un estudio realizado por la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) en 2012. Si éste es tu caso, toma nota de las opciones y consejos que aquí recapitulamos.

DIME DÓNDE COMPRAS...

Aunque existen muchos sitios, empresas y personas que venden a través de la web, la mayoría puede ser categorizada de la siguiente forma:

1. **Empresas:** muchas compañías venden sus productos en internet para eliminar intermediarios, ofreciendo descuentos especiales o precios más bajos que en el "mundo real".
2. **Sitios de compraventa entre usuarios:** existen múltiples sitios con distintas modalidades, tales como subastas u ofertas de productos de segunda mano. Estos sitios ofrecen la plataforma para que vendedor y comprador se encuentren, sin responsabilizarse del éxito de la transacción.
3. **Redes sociales:** esta modalidad permite a los usuarios emprender pequeños negocios con el fin de vender todo tipo de artículos entre sus seguidores.
4. **Tiendas virtuales de multimedia:** algunas de las firmas más grandes en internet como Google, Apple, Amazon, Samsung y Sony ofrecen artículos no tangibles como *apps*, canciones, películas, juegos y libros virtuales.

...Y TE DIRÉ CÓMO PUEDES PAGARLO

Cada uno de los tipos anteriores ofrece diversas posibilidades de pago. He aquí las más comunes en nuestro país:

TARJETA DE CRÉDITO. La forma de pago más conocida, utilizada y aceptada en el mundo real y virtual.

- **Pros**: las instituciones bancarias, buscando "blindar" la seguridad de sus clientes, han implementado diversos procesos para autenticar que sea el usuario –y no alguien más– quien realiza la compra.
- **Contras**: la posibilidad de ser víctima de una estafa en comercios fraudulentos sigue latente.
- **Recomendaciones**: los fraudes en línea pueden evitarse:
  - Busca siempre el aviso de privacidad del sitio.
  - Prefiere a las empresas reconocidas o de las que tengas buenas referencias de otros usuarios. Una búsqueda rápida en internet puede ayudarte.
  - Asegúrate de que cuente con certificados de seguridad como el SSL o la encriptación de datos personales.
  - Siempre imprime el comprobante de pago o conserva la clave que te otorgan al final de la transacción.
  - Revisa tu estado de cuenta de forma periódica para asegurarte de que no hay movimientos sospechosos.

TIENDAS DE CONVENIENCIA. Al igual que con algunos servicios, realizas el pago en algún minisúper o tienda cercana a tu domicilio.

- **Pros**: una forma cómoda, rápida y fácil si no cuentas con tarjeta de crédito o débito y no quieres pararte en un banco.
- **Contras**: puede representar el pago de un porcentaje de cargo extra, cuota o comisión.
- **Recomendaciones**: antes de pagar, pregunta si existe dicho cargo. Puede que varíe dependiendo de las cadenas o tiendas.

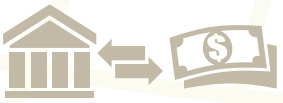
PayPal™

PAYPAL Y OTRAS "CARTERAS EN LÍNEA". Se trata de servicios en los que tu tarjeta de crédito o débito se asocia a una cuenta de usuario. De esta manera no tienes que ingresar tus datos en la web.

- **Pros**: además de ofrecerte garantías sobre tu compra y no cobrar comisiones –salvo algunas excepciones–, cuentas con servicios de atención al cliente 24 horas.
- **Contras**: en México su uso aún no está tan difundido como en otros países y puedes llegar a tener contratiempos al momento de asociar tus tarjetas con tu cuenta debido a restricciones de los bancos.
- **Recomendaciones**: lee los términos y condiciones del servicio e infórmate en tu banco de algún trámite o proceso que debas realizar para darte de alta.

PAGO CONTRA ENTREGA. Es frecuente en redes sociales y sitios de subastas cuando comprador y vendedor se encuentran en la misma ciudad.

- **Pros**: pagas por lo que recibes, permitiéndote revisar la mercancía en el lugar.
- **Contras**: debes desplazarte hasta el lugar acordado, y cuando la compra no se hace a un comercio establecido puede haber contratiempos, como no encontrar al vendedor.
- **Recomendaciones**: el contacto con el vendedor es esencial, asegúrate de tener siempre una forma de localizarlo.



DEPÓSITO EN SUCURSAL/TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA. Pagas haciendo un depósito en una cuenta bancaria.

- **Pros**: rápido y muy aceptado tanto en sitios de subastas como de compras entre usuarios.
- **Contras**: se puede prestar a fraudes o incumplimientos.
- **Recomendaciones**: muchos sitios de venta entre usuarios ofrecen herramientas para averiguar la "reputación en línea" de los vendedores, construida con la opinión de otros clientes. Úsala.

TARJETAS PREPAGADAS. Son certificados que puedes comprar en distintas tiendas de conveniencia y autoservicio.

- **Pros**: no requieres dar información personal y pueden adquirirse con dinero en efectivo.
- **Contras**: en la mayoría de los casos sólo pueden utilizarse con el emisor de la tarjeta, y son como el dinero: si lo pierdes y alguien más lo encuentra, es poco probable que puedas conseguir un reembolso.
- **Recomendaciones**: calcula bien qué vas a comprar. Estos servicios no te dan "cambio" si no utilizas todo el crédito.

Fuentes

· Asociación Mexicana de Internet. (2012). "Estudio de Comercio Electrónico en México 2012". [PDF]. Consultado el 20 de septiembre de 2013, en http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediafile&Multimedia=282&Type=1

Servicios funerarios:

¿Cuánto te costará

En nuestro país existe un número considerable de agencias funerarias con una amplia oferta de paquetes. ¿Sabes qué te ofrecen, las leyes que te amparan y el costo que pueden llegar a tener sus servicios inmediatos o a futuro? Entérate de todo lo que implica dar el "último adiós".

La muerte de un ser amado es uno de los acontecimientos más desoladores para familiares y amigos, pues representa una pérdida completa e irreversible. En momentos tan dolorosos, resulta difícil tomar una decisión práctica e informada. Por eso, antes de tener la necesidad de contratar un servicio funerario, conviene informarse y conocer el funcionamiento del mercado para que, llegado el momento, la afectación sea sólo moral y no económica.

Las agencias funerarias ofrecen diferentes bienes y servicios acorde con las necesidades específicas, creencias religiosas, costumbres, e incluso deseos que, en su momento, haya externado la persona antes de fallecer.

Tipos de servicios funerarios

Las agencias pueden ser públicas[1] o privadas. En ambas encontrarás paquetes de servicios de uso inmediato y para uso futuro. A continuación te decimos en qué consisten:

1. Servicios funerarios inmediatos. Son los que se adquieren en el momento que sucede el fallecimiento y el pago se hace en una sola exhibición.

2. Servicios funerarios a futuro o de previsión. Son aquellos que se contratan antes de que suceda el acontecimiento como una forma de prevención. Regularmente se adquieren mediante pagos fraccionados[2].

morir?

De acuerdo con el Consejo Mexicano de Empresas de Servicios Funerarios (Comesef), los paquetes de servicios de estas empresas se clasifican en básicos, intermedios y de lujo, mismos que te presentamos en el siguiente cuadro. Toma en cuenta que la variación principal estriba en la calidad del ataúd, la urna para cenizas, así como la capacidad y comodidad de la sala de velación.

Tipos de servicios funerarios

Servicio	Incluye
Básico	• Atención y asesoría personalizada para los familiares. • Primer traslado del cuerpo, del lugar del fallecimiento hacia la agencia funeraria. • Arreglo estético (maquillar y vestir). • Ataúd metálico o de madera de acabados convencionales. • Sala de velación básica o equipo de velación a domicilio. • Trámites para obtener los permisos de inhumación o cremación y para levantar el acta de defunción ante el Registro Civil. • Segundo traslado del cuerpo, del lugar de velación hacia el panteón o crematorio. • En caso de cremación, la incineración del cuerpo y la urna para las cenizas.
Intermedio	• Atención y asesoría para los familiares. • Primer traslado del cuerpo, del lugar del fallecimiento hacia la agencia funeraria. • Arreglo estético (maquillar y vestir). • Ataúd metálico o de madera, de acabados detallados. • Sala de velación, con capacidad para entre 40 y 50 personas. • Trámites para obtener los permisos de inhumación o cremación y para levantar el acta de defunción ante el Registro Civil. • Segundo traslado del cuerpo, del lugar de velación hacia el panteón o crematorio. • En caso de cremación, la incineración del cuerpo y la urna para las cenizas.
De lujo	• Atención y asesoría para los familiares. • Primer traslado del cuerpo, del lugar del fallecimiento hacia la agencia funeraria. • Arreglo estético (maquillar y vestir). • Ataúd metálico o de madera, de acabados refinados. • Sala de velación, con capacidad para entre 60 y 80 personas. • Trámites para obtener los permisos de inhumación o cremación y para levantar el acta de defunción ante el Registro Civil. • Segundo traslado del cuerpo, del lugar de velación hacia el panteón o crematorio. • En caso de cremación, la incineración del cuerpo y la urna para las cenizas.

Morirse en México

En **México** se registraron **672 mil 978 defunciones**[3] en el primer trimestre de 2013.

Es decir, de los más de **118 millones** de **mexicanos vivos** a principios de año, **0.6%** requirió de un producto o **servicio funerario** antes de abril.

Existen alrededor de **4 mil 684**[4] unidades económicas[5] dedicadas al ramo funerario.

La mayoría se concentra en los estados:

529 ue	455 ue	331 ue	327 ue
Estado de México	Jalisco	Veracruz	Distrito Federal

Al primer trimestre del año, **2.01%** de los hogares realizó gastos funerarios. En conjunto, estos hogares gastaron **mil 951 millones** de pesos[6] en ese periodo.

La **Norma Oficial Mexicana NOM-036-SCFI-2007** regula las prácticas comerciales e información al consumidor de servicios funerarios.

De acuerdo con la NOM, los bienes y servicios que pueden incluirse en paquetes son:

- Ataúd o féretro y/o urna
- Recepción y traslado del cadáver
- Preparación estética del cuerpo
- Embalsamamiento
- Uso de capillas y/o equipos de velación
- Gestión del traslado y disposición final del cuerpo (servicio de inhumación, exhumación, reinhumación o cremación)
- Venta de derechos de uso de lotes o fosas de panteón, criptas, nichos u osarios
- Colocación de lápidas, monumentos y placas de identificación
- Servicios de transporte para acompañantes

[1] El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) ofrecen estos servicios. Entra a **issste.gob.mx** e **imss.gob.mx** para encontrar más detalles sobre sus servicios.

[2] En la sección Finanzas personales encontrarás más información respecto de los beneficios y características de los servicios funerarios a futuro.

[3] Proyecciones estadísticas del Consejo Nacional de Población (Conapo).

[4] Datos obtenidos del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) 2013 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

[5] Las unidades económicas (ue) son personas u organizaciones que producen bienes o servicios, como las empresas o los negocios.

[6] Datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012 de INEGI.

Normas, leyes y reglamentos

Los prestadores de servicios funerarios, tanto de uso inmediato como a futuro, están sujetos a leyes y reglamentos para ofrecer sus servicios. Éstos son algunos puntos que debes conocer:

- De acuerdo con el **artículo 346 de la Ley General de Salud,** los cadáveres no pueden ser objeto de propiedad y deberán ser tratados con respeto, dignidad y consideración. Asimismo, dicha ley especifica que la inhumación o incineración sólo podrá realizarse con la autorización del Registro Civil, al presentar el certificado de defunción.
- El **artículo 350** puntualiza que las autoridades sanitarias ejercerán un control sanitario de las personas que se dediquen a la prestación de servicios funerarios y verificarán que los locales en los que se presta el servicio reúnan las condiciones sanitarias exigibles, en este caso por la **Secretaría de Salud.** Por ello, estos establecimientos deberán contar con un aviso de funcionamiento (**art. 350 bis 7**).

Mención especial merece la **NOM-036-SCFI-2007,** que establece los requisitos de información preliminar y de contenido en los contratos de prestación de servicios funerarios, con el fin de que conozcas con precisión y oportunamente los costos, características y demás términos fijados para su adquisición.

De acuerdo con esta norma, la información que difundan deberá ser veraz y comprobable, y no inducir al error o confusión, además deben poner a tu disposición un catálogo en el cual se describan:

1. Los paquetes de servicios que ofrecen, lo que integran y su precio.
2. Los bienes y servicios que se pueden adquirir fuera de algún paquete y su precio.
3. Especificar los servicios ofrecidos por terceros.

Además, detalla la información que deberá entregarte el establecimiento por escrito, como la siguiente:

1. Lugar donde se prestará el servicio funerario.
2. Especificaciones del paquete de servicios seleccionado y el precio, los servicios fuera del paquete, servicio local o foráneo, y si es de uso inmediato o a futuro. Amén de los derechos y cobros adicionales que debes cubrir.
3. Cuando pidas la cremación del cadáver, deben informarte sobre la disponibilidad de ataúdes o féretros especiales para cremarse junto con el cuerpo y las implicaciones sanitarias por el uso de otros distintos.
4. Tus derechos sobre uso de lotes o fosas, nichos, criptas, osarios o gavetas, plano de localización, reglamento interior del cementerio o panteón, monto y periodicidad de pago de cuotas de mantenimiento y la vigencia de los derechos de uso.
5. Formas y medios de pago.
6. Antes de contratar el servicio deben informarte si ofrecen o no garantía; en el caso de servicios funerarios a futuro, deberán especificar las garantías para el cumplimiento de los servicios contratados.

También se establece que los proveedores de servicios funerarios están obligados a registrar sus contratos de adhesión ante **Profeco**, permitiendo verificar que no tengan cláusulas abusivas. Estos contratos deben contener datos del proveedor, horarios del servicio, precio y descripción detallada de los bienes y/o servicios.

En el caso de que se incluya la venta de derechos de uso de lotes o fosas, nichos, osarios o gavetas:

- Datos de localización anexando el plano de ubicación y la vigencia de los derechos de uso de lotes o fosas de cementerio o panteón.
- En su caso, el procedimiento para que los restos inhumados en un lote temporal tengan la opción de pasar a perpetuidad.
- La indicación de que debes cumplir con el reglamento interior del panteón o cementerio respectivo, el cual debe anexarse en el contrato.
- En su caso, el monto, periodicidad y lugar de pago de las cuotas por concepto de mantenimiento.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, llama al Teléfono del Consumidor al **5568 8722** en el DF, o al **01 800 468 8722** en el resto del país.

Morirse, cuesta

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco** recabó precios en 102 funerarias, del 5 al 25 de septiembre de 2013 en el Distrito Federal, sobre el servicio funerario local, básico e inmediato para un adulto.

A continuación, te presentamos los precios y características de las cinco funerarias con los precios más bajos y las cinco con los más altos; todas ofreciendo servicio de inhumación o cremación. En el caso de inhumación se consideró que ya se cuenta con un lote o lugar donde se realizará y con el certificado médico de defunción. Las funerarias incluidas en el siguiente cuadro tienen contrato de adhesión registrado ante **Profeco** y Aviso de Funcionamiento por parte de la Secretaría de Salud federal.

Tipos de servicios funerarios

Características	Empresas con precio más bajo					Empresas con precio más alto				
	Funerales García	Funerales Santillán	Funeraria Méndez	Funeraria Ángeles	Funerales Santa María	Uribe Vargas Agencia Funeraria	Memorial San Ángel	Jardín de la Quietud	J. García López Suc. Zona Rosa	La Purísima Avante
Precio	$3,000	$3,350	$3,480	$3,500	$3,500	$14,900	$15,700	$16,906	$17,338	$17,400
Recepción del cuerpo (recuperación o ir por el cuerpo)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Arreglo estético del cuerpo (estética y de ves tido)	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√
Embalsamamiento del cuerpo	-	-	-	-	-	-	√	√	-	√
Ataúd (o féretro)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Servicio de sala de velación	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√
Capacidad de la sala de velación	-	-	-	-	-	40 personas	-	40 personas	-	20 perso-nas
Préstamo del equipo de velación (para realizarse en domicilio)	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
Traslado en carroza para disposición final del cuerpo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Servicio de transporte para acompañantes	-	-	√	-	√	√	-	-	-	-
Servicio de gestoría (trámites de traslado y disposición final del cuerpo)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Servicio de inhumación (maniobras en el panteón)	√	-	√	-	√	√	√	√	-	√
Servicio de cremación	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
Trámite de acta de defunción	-	√	√	√	-	√	-	-	-	-

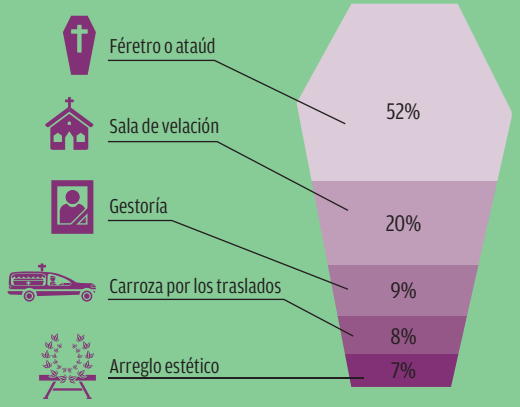
Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo. Los precios publicados son de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.
Nota: Paquetes básicos consultados. Los servicios no incluidos pueden ser ofrecidos por las empresas con un costo adicional.
Si deseas conocer mayor información sobre los precios de otras funerarias del estudio, escribe a **brujula@profeco.gob.mx**

Como puedes observar, existe una diferencia de 480% entre el precio mínimo y máximo. Sin embargo, considera la cantidad de servicios incluidos, ya que esto marca la diferencia en el precio (ver gráfico "¿Qué estás pagando?").

Adicionalmente al costo del servicio funerario que te presentamos, considera el costo por la fosa, nicho o gaveta para disposición de restos, mismos que te ofrecen las agencias funerarias y panteones, entre otros.

¿Qué estás pagando?

Si buscas ahorrar o reducir el costo del servicio, disminuye (o elimina) algunos de los conceptos más onerosos. El **96% del precio** se distribuye de la siguiente forma:



Recomendaciones

Antes de elegir un servicio funerario:

1. **Compara precios** en al menos tres empresas funerarias.
2. **Visita** personalmente las instalaciones.
3. **Solicita** por escrito el presupuesto y contrato del servicio.
4. **No compres** el ataúd y la urna por catálogo, revísalos personalmente.
5. **El proveedor debe entregarte factura** o comprobante de pago en el que se especifican las características de los productos y servicios contratados, así como su precio.
6. Si compras un **paquete de servicios funerarios,** deben detallar por escrito lo que incluyen.
7. **Pregunta** sobre los trámites o servicios específicos que incluye el servicio de cremación e inhumación.
8. En los **servicios funerarios a futuro**, deben especificarte las garantías que ofrece la funeraria para el cumplimiento del servicio.
9. **Verifica** que el contrato de la empresa esté registrado ante **Profeco**.
10. **En caso de elegir la inhumación,** infórmate del tiempo límite para el uso de la sepultura, si hay refrendos, y el costo de los mismos.
11. **Si tienes un plan a futuro,** informa a tus familiares dónde se encuentra la documentación para el caso en que se tenga que hacer uso del servicio.
12. **Existen servicios de apoyo** para familias de escasos recursos.

Entrevista
· Manuel Ramírez, presidente del Consejo Mexicano de Empresas de Servicios Funerarios (Comesef).

Fuentes

· Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas, 2013.
· Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2011). Estadísticas de Mortalidad.
· -----. (2012). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).
· Ley General de Salud.
· Ley General de Salud del Distrito Federal.
· Norma Oficial Mexicana NOM-036-SCFI-2007 Prácticas comerciales - Requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios.

Morelos: flor mística

Lugar de perenne abundancia, esta entidad es generosa en bellezas naturales, tradiciones, leyendas y acontecimientos históricos que vale la pena vivir y revivir. Ésta es tierra fértil donde siempre ha florecido la libertad.

La exuberancia de este lugar radica en su misticismo, magia e historia. La perpetua primavera del estado de Morelos es regocijo natural, celebración sin fin y continuo nacimiento. Fue aquí, específicamente en Amatlán, donde nació Ce Ácatl Topiltzin Quetzalcóatl, príncipe que representó a la divinidad de los vientos en la Tierra y que, al exiliarse, desapareció en las aguas, convirtiéndose en el "Lucero de la Aurora". De igual manera, se cuenta que el emperador Moctezuma acudía a lo alto de sus cerros para meditar sobre el destino del imperio. Y tiempo después, las empedradas calles fueron testigo del amor entre Cortés y La Malinche. En esta fecunda entidad fue encarcelado el héroe de la Independencia, José María Morelos, y fue aquí donde el revolucionario Emiliano Zapata se convirtió en símbolo de la resistencia campesina. Así, leyenda y realidad se mezclan para contar la rica historia del estado.

En su vientre se multiplican las flores y los frutos, ayudados por la benevolencia de su clima. De ahí que este estado sea el primer lugar en producción de rosa, aguacate, maíz, higo, ejote y durazno; amén de la exportación de flores y plantas de ornato. También destaca por la industria manufacturera, los servicios turísticos, el ramo químico, farmacéutico, metal-mecánico, automotriz y textil. Fértil tierra de personajes ilustres y frutos exquisitos, es un verdadero placer visitar Morelos.

Encuentra tu delegación Profeco en Morelos
Av. Atlacomulco #76, col. Acapatzingo, Cuernavaca, Morelos. Tel: (01 777) 314 5918, 314 5919 y 314 5920

Cuernavaca

Se trata de uno de los lugares preferidos por los turistas, y cumple a cabalidad el apelativo que le otorgó Alexander von Humboldt: "lugar con una eterna primavera". Además, aquí se encuentra la construcción virreinal de tipo civil más antigua de México: el Palacio de Cortés, residencia del conquistador, luego cárcel donde estuvo preso Morelos, Palacio de Gobierno y ahora el Museo Regional Cuauhnáhuac, cuyos muros son soporte de bellos murales de Diego Rivera. También puedes visitar el Jardín Borda o el Museo Robert Brady, hospedarte en hermosos hoteles y consentirte en los spas; disfrutar del carácter tradicional y, al mismo tiempo, cosmopolita de este maravilloso rincón del paraíso.

El artista Mario Ávila tiene su casa en la entrada al Tepozteco. Con sus propias manos decoró el 90% del interior: más de 30 relieves en barro.

Tepoztlán

Este Pueblo Mágico no sólo destaca por sus tradiciones vivas como el Carnaval, en el que se exhibe la famosa danza de los chinelos, sino también —según los lugareños— por los seres mágicos que lo habitan. Punto energético desde tiempos prehispánicos, Tepoztlán es protegido por el Cerro del Tepozteco, en cuya cumbre se encuentra la Pirámide del Tepozteco, adonde el emperador Moctezuma solía meditar. Además, puedes recorrer las hermosas calles empedradas y admirar las artesanías, pasar una noche muy divertida o relajarte en algún spa. No olvides visitar el Exconvento de la Natividad o el Museo Carlos Pellicer.

Emiliano Zapata es un hito en la historia de Morelos y de México.

Con influencia teotihuacana y maya, el Templo de la Serpiente Emplumada tiene finas representaciones de Quetzalcóatl.

El Palacio de Cortés, en Cuernavaca, fue hogar del conquistador.

Fotos: Cortesía de la Secretaría de Turismo del Estado de Morelos.

Xochicalco

Si deseas seguir sorprendiéndote con la arqueología de Morelos, debes visitar Xochicalco, que tras el declive de Teotihuacan se convirtió en cuna del arte y la ciencia mesoamericanos, aparte de ser un importante centro religioso. Xochicalco es Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, y es muy recomendable visitarlo de noviembre a mayo, cuando se ofrecen recorridos nocturnos y espectáculos de luz y sonido. Con una arquitectura monumental, no te puedes perder esta joya del México prehispánico.

Cuautla

Este lugar es indispensable para conocer la hoja de ruta del revolucionario del pueblo, Emiliano Zapata. Después de su asesinato, sus restos fueron exhibidos en el Palacio Municipal y luego trasladados al Panteón Municipal. Además de revivir la historia del México rebelde, también puedes disfrutar de los balnearios de Cuautla, como Los Limones o el Agua Hedionda, o, por qué no, atreverte a una experiencia que desborda adrenalina: el paracaidismo.

Colofón morelense

No olvides visitar y divertirte en Tequesquitengo, con sus múltiples actividades acuáticas; o descubrir la magia de Amatlán de Quetzalcóatl. También puedes pasar un tiempo increíble en el Parque Acuático Las Estacas, en el Exconvento de San Juan Bautista en Tlayacapan, en la Barranca de Amanalco, o en la Hacienda Vista Hermosa, primer ingenio azucarero de México y nido de amor de Cortés y La Malinche, y de Maximiliano y Carlota.

Abundancia gastronómica

Morelos es la sempiterna alborada, y ello obliga a disfrutar del estado, que también es comerlo. Por eso, es indispensable probar el mole verde con pepita de carne, el pescado en mixiote, los tamales dulces y salados, la barbacoa de chivo o de borrego, el clemole rojo de pollo o espinazo de puerco, o verde de res o de bagre, la cecina de Yecapixtla, los tlacoyos de frijol y los jumiles o chinches de monte. Pero también es deber saborear el tradicional pozole blanco, con maíz cacahuazintle y cabeza de cerdo, condimentado con orégano, chile piquín, limón y cebolla. Además, no puedes dejar de comer las quesadillas de flor de calabaza, huitlacoche y champiñones, o las gorditas de haba y frijoles, con crema, queso y salsa, que se venden en puestos por todo Morelos. Para pasarlo no hace falta dar de brincos, sino tomar refino, que es un destilado similar al mezcal; o aguardiente de Zacualpan, pulque de Huitzilac o tepache. Sin duda, la comida morelense es una primavera interminable.

Fuentes

· Explorando México. (s.f.). "Morelos". Explorando México. Consultado el 21 de septiembre de 2013, en http://www.explorandomexico.com.mx/state/16/Morelos/

· Maya, Dulce. (9 de septiembre de 2013). "Quiere reducir FIDE hasta un 70% del consumo de luz del Centro Histórico". Morelos Diario. Consultado el 21 de septiembre de 2013, en http://www.morelosdiario.com/quiere-reducir-fide-hasta-un-70-del-consumo-de-luz-del-centro-historico/

· México Desconocido. (s.f.). "Morelos". México Desconocido. Consultado el 21 de septiembre de 2013, en http://www.mexicodesconocido.com.mx/morelos.html

· Secretaría de Turismo del Estado de Morelos. (s.f.). "Descubre Morelos". Morelos. La primavera de México. Consultado el 21 de septiembre de 2013, en http://www.morelostravel.com/principal.html

· Visit México. (2012). Consultado el 21 de septiembre de 2013, en http://www.visitmexico.com/es/

· XEIPN Canal Once (Prod.). (2010). Los once más de México [Serie]. México: XEIPN Canal Once.

Las 10+ de Morelos

A continuación te mostramos los 10 proveedores con más quejas ante **Profeco** en este estado durante el periodo de enero a agosto de 2013.

- **COMISIÓN FEDERAL DE ELECTRICIDAD**
- **COMUNICACIONES NEXTEL DE MÉXICO, S.A. DE C.V.**
- **IUSACELL, S.A. DE C.V.**
- **INGENIA MUEBLES, S.A. DE C.V.**
- **RADIOMÓVIL DIPSA, S.A. DE C.V.**
- **COMERCIALIZADORA DE FRECUENCIAS SATELITALES, S. DE R.L. DE C.V.**
- **AUTOFINANCIAMIENTO DE AUTOMÓVILES MONTERREY, S.A. DE C.V.**
- **CABLEMÁS TELECOMUNICACIONES, S.A. DE C.V.**
- **BRADESCARD MÉXICO, S. DE R.L.**
- **SISTEMA DE AGUA POTABLE Y ALCANTARILLADO DEL MUNICIPIO DE CUERNAVACA**

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

Consulta a detalle esta información y la de todos los estados de la República en el Portal del Consumidor **consumidor.gob.mx**

Una exuberancia eficiente

Mantener un estado de perenne riqueza natural, histórica, cultural y económica no se reduce a dejar las cosas como están. Por ello, el Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE) y la Superintendencia Cuernavaca de la Comisión Federal de Electricidad (CFE) han firmado un acuerdo con la Asociación de Comerciantes del Centro Histórico de Cuernavaca (ACCHC), para implementar Proyectos de Eficiencia de Energía y Eco-Crédito Empresarial con el objetivo de reducir hasta en un 70% el consumo de energía eléctrica de locatarios y comerciantes del Centro Histórico de la capital morelense.

Así, el FIDE dará facilidades para que los interesados puedan acceder a créditos hasta por 350 mil pesos para sustituir sus equipos obsoletos por otros de alta eficiencia. Según el tipo de negocio, los ahorros de energía podrán ser de entre 70 y 80%.

Seguramente estas acciones redundarán en beneficio de toda la abundancia morelense.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

Automedicación:

Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo cure

Se trata de una práctica muy común en nuestros días, que, si bien ayuda a aliviar molestias leves y a disminuir la saturación de los servicios de salud, también supone riesgos. ¿Qué tan recomendable es recurrir a ella? ¿Es tan mala como dicen?

Hoy acudimos a la farmacia como si se tratara de un minisúper: entramos, caminamos entre anaqueles y, dependiendo de nuestros síntomas —o de la recomendación de otras personas—, elegimos un medicamento, remedio herbolario o natural. Todo sin exploración ni instrucción médica previa. A esta conducta se le llama automedicación.

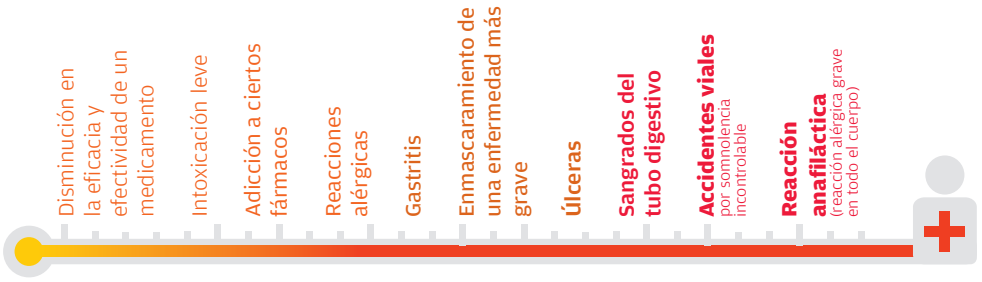
En torno a este fenómeno existe un acalorado debate, pues, aunque evidentemente "saltarse" una revisión médica implica riesgos, también es cierto que esta práctica ayuda a combatir la saturación de los consultorios —especialmente los del sistema de salud pública—, permitiendo focalizar la atención en problemas más serios que un resfrío.

Los riesgos de "jugar al doctor"

Como seguramente has escuchado, la automedicación conlleva riesgos, mismos que se incrementan en las personas que padecen enfermedades crónicas como problemas cardiovasculares, diabetes, obesidad y hemofilia.

José María Tovar Rodríguez, investigador del Hospital Juárez de México, considera que, de acuerdo con su experiencia profesional, entre un 15 y 20% de las consultas semanales en las instituciones de salud pública de nuestro país está relacionado con complicaciones originadas en la automedicación.

Algunos de los riesgos más comunes —y ordenados de menor a mayor— son:



¿Una pastilla para cada mal?

En nuestro país, los medicamentos que tomamos con mayor frecuencia, y sin instrucción médica, son:

- Antibióticos
- Antigripales
- Analgésicos no esteroideos, como ciertos antiinflamatorios
- Vitaminas y suplementos vitamínicos
- Laxantes
- Antidiarreicos
- Antihistamínicos
- Expectorantes

Y los adquirimos para curarnos de:

Dolor de cabeza o muscular	Infecciones intestinales	Infecciones en vías respiratorias	Diarrea	Gripe	Tos

Los profesionales en el campo de la salud coinciden en que la automedicación, además de ser una decisión propia del consumidor, también es inducida por el criterio de terceras personas, ya sean familiares, amigos o compañeros de trabajo; páginas en internet como MedLinePlus, Mayo Clinic, o incluso Wikipedia; y figuras públicas que, a través de todo tipo de comerciales, nos "recomiendan" qué tomar para acallar síntomas.

Automedicación responsable

No debe confundirse la gimnasia con la magnesia: aunque conlleva riesgos, la automedicación no es, por sí misma, algo malo. Al contrario, organismos como la Organización Mundial de la Salud promueven, entre sus países miembros, el ejercicio responsable de esta práctica.

Una de las principales razones es que se evita en gran medida la saturación de las consultas médicas por malestares leves, dando prioridad a aquéllas que verdaderamente representan una emergencia, significando un ahorro tanto para las instituciones públicas como para los pacientes, en caso de que deban recurrir a la consulta privada.

Para el médico Dagoberto Cortés, presidente de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma), la automedicación puede ser "válida, por ello está prevista, contemplada y autorizada por ley para que se lleve a cabo en todos los países del mundo. De hecho, en México los productos que están permitidos para que puedan ser consumidos vía la automedicación son precisamente aquellos que están catalogados como Fracción V y Fracción VI[2]; los famosos OTC (*over-the-counter,* por sus siglas en inglés)[3], que pueden ser adquiridos en la farmacia sin necesidad de presentar una receta médica".

Para que un medicamento sea considerado como de "libre venta", debe pasar numerosos escrutinios por parte de las autoridades sanitarias correspondientes[4], demostrando, a través de un estudio, tanto su eficacia ante al padecimiento de origen por al menos 5 años, como la seguridad que ofrece al paciente.

De igual forma, un medicamento que es clasificado como Fracción V y Fracción VI, primero fue considerado como Fracción IV; es decir que para su venta y consumo era necesario presentar una receta médica. Esta clasificación, así como sus "reacomodos", no son decisión de los laboratorios o de la industria farmacéutica, sino de las autoridades internacionales en la materia, como la Food and Drug Administration (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, o la Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés).

Así, ninguna nueva molécula puede llegar a un país para ser producto de consumo libre de primera instancia, a menos de que ya lo sea en otros países y tenga la experiencia terapéutica. En México, 95% de los fármacos ha pasado por la "prueba de los 5 años" de prescripción y con una farmacovigilancia que ha permitido concluir que son productos seguros y confiables.

Desde **2010**, la venta de **antibióticos** sin receta está **prohibida** en nuestro país. De acuerdo con datos citados por el entonces secretario de Salud, José Ángel Córdoba Villalobos, este tipo de medicamentos era el **segundo** producto **más vendido** en las farmacias y representaba entre **70** y **80%** de las recomendaciones de los dependientes para cuadros con síntomas de infección respiratoria o diarreica[1].

Antes de "tragarte la píldora"...

De acuerdo con los expertos, la automedicación puede ser segura siempre y cuando se sigan las indicaciones que marca el medicamento a tomar, y sean para molestias pasajeras o propias de una enfermedad diagnosticada por un médico y que esté siendo tratada con otras sustancias. Sólo puede ser una práctica viable si los pacientes:

1. Poseen toda la información acerca de la enfermedad que padecen y desean disminuir los malestares que les provoca su tratamiento farmacológico.
2. Siguen al pie de la letra las instrucciones de administración.
3. No hacen caso omiso de la leyenda: "Si persisten las molestias consulte a su médico", establecida en la Norma Oficial Mexicana **NOM-072-SSA1-2012**, que regula el etiquetado de los fármacos de venta libre.

De lo contrario, los riesgos de esta práctica son más que los posibles beneficios.

[1] Secretaría de Salud, 27 de mayo de 2010.
[2] Esta clasificación aparece detallada en el artículo 226 de la Ley General de Salud.
[3] En los países de habla hispana los conocemos como medicamentos de libre venta, venta directa o sin prescripción.
[4] En México, la autoridad competente para estos temas es la Secretaría de Salud, a través de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Si deseas saber más sobre el tema, visita el sitio **www.cofepris.gob.mx**

Entrevistas
· Dagoberto Cortés, presidente de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica y director general de Laboratorios Hormona.
· Yazmín Rubio Martínez, supervisora médica de la Clínica de Especialidades Indianilla del ISSSTE.
· José María Tovar Rodríguez, investigador del Hospital Juárez de México.

Fuentes
· Ley General de Salud. Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142.pdf
· Secretaría de Salud. (27 de mayo de 2010). ACUERDO por el que se determinan los lineamientos a los que estará sujeta la venta y dispensación de antibióticos. Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5144336&fecha=27/05/2010

¡Desayuna!

Es la clave para un día sano y energético

Aunque el organismo está trabajando constantemente —incluso cuando dormimos—, es común que al despertar no sintamos hambre. Si no desayunamos, nuestro metabolismo se pone en "alerta" porque supone que hay escasez de comida, volviéndose lento para almacenar calorías (en forma de grasa) y obteniendo energía de sus reservas. Entonces, en lugar de sentirnos bien, tenemos mal humor, dolor de cabeza, cansancio, sueño, estreñimiento, entre otros malestares.

El desayuno sirve para "arrancar" las funciones metabólicas del cuerpo, ayudándonos a funcionar de manera adecuada durante las siguientes 16 o más horas que estaremos despiertos.

Esta primera comida debe representar del 20 al 25% de las calorías que ingieres durante el día y debe incluir:

• **Pan o cereales, de preferencia integrales.** Además de la fibra que contienen, proporcionan carbohidratos, que aportan energía, fibra y minerales.

• **Proteínas.** Como leche, queso o yogur (de preferencia bajos en grasa), que contienen proteínas y calcio; productos cárnicos como jamón o pechuga de pavo en pequeñas cantidades, debido a su alto contenido de sodio, o huevo —puedes consumir sólo las claras—.

• **Frutas.** Le aportan al cuerpo agua, carbohidratos, vitaminas y minerales.

• **Otros productos.** Puedes incluir una bebida estimulante, como café o té, ricos en antioxidantes.

La chef Many Muñoz es egresada del Culinary Institute of America, en Nueva York. Es autora del libro *Cocina de Many* (2006) y conductora del programa *Cocinemos juntos*, transmitido por Cadena 3.

Para comenzar el día con un platillo energético y delicioso, la chef Many Muñoz nos comparte la siguiente receta.

Waffles integrales de avena, linaza, fresas y almendras

(3 porciones)

- ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de harina integral
- 1 cucharada de linaza en polvo
- ½ cucharadita de clavo, nuez moscada o canela (a tu elección)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 huevo (separar la clara)
- ¾ de taza de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- ½ plátano machacado
- Aceite en aerosol
- ¾ de taza de yogur natural sin azúcar
- 1½ tazas de fresas rebanadas
- 3 cucharadas de almendras fileteadas
- Miel de maple

1. Precalienta la wafflera.
2. En la licuadora, muele las hojuelas de avena.
3. En un tazón integra la avena, la harina integral, la linaza, el polvo para hornear, la especia que hayas elegido y la sal.
4. Bate la clara hasta obtener picos suaves.
5. Mezcla el plátano, la leche, el aceite y las yemas.
6. Moviendo lentamente, agrega la mezcla a los ingredientes secos, y poco a poco añade la clara de huevo.
7. Rocía aceite en la wafflera.
8. Con una cuchara, vierte 1/3 de la mezcla en la wafflera y cocina hasta que esté crujiente y dorada, aproximadamente 4 minutos.
9. Decora cada waffle con un poco de yogur, fresas, almendras y miel de maple.

Alertas nacionales e internacionales:

Retirando el peligro de los anaqueles

Se supone que cuando un producto está en el mercado es porque ha cubierto todos los requisitos de calidad y seguridad que establece la ley. Sin embargo, no siempre es así. ¿Sabes qué procesos se siguen para retirar el peligro de los anaqueles?

Una alerta internacional en materia de seguridad de productos se refiere a cuando un país impide que algún bien, por defectos en su fabricación, llegue a manos del consumidor, pudiendo provocarle algún daño. Como su nombre lo sugiere, estos anuncios alertan a los consumidores de que algún producto es inseguro o peligroso, y por ello debe ser retirado del mercado por parte de los responsables del mismo. De igual manera, las alertas se emiten con el fin de que el consumidor no lo adquiera o, en caso de ya tenerlo, conozca de los riesgos potenciales para su salud o seguridad.

A pesar de que estas medidas se emiten de manera local en cada país y por cada autoridad correspondiente, hoy existe un intercambio de información entre naciones. Ello permite una acción conjunta, e incluso, simultánea, evitando que productos riesgosos traspasen fronteras; es decir, cerrando el mercado a productos no seguros para los consumidores.

Red de Alerta Rápida

En el Tratado de Libre Comercio con la Unión Europea (TLCUEM), nuestro país no sólo participó de un proyecto para facilitar el intercambio comercial y los flujos de inversión, también consolidó la creación de la Red de Alerta Rápida (RAR) nacional, que opera de forma similar a los sistemas de alerta de la Unión Europea, como el Rapid Exchange of Information System (RAPEX), el Rapid Alert System for Food and Feed (RASFF), entre otros. Asimismo, con los de América del Norte, como el Consumer Product Safety Commission de Estados Unidos y el Health Canada, mejorando así los niveles de protección de los consumidores.

Productos seguros, consumidores a salvo

Profeco, con base en sus atribuciones, ha puesto en marcha el Programa Nacional de Verificación y Vigilancia en Materia de Seguridad de Productos, con el que lleva a cabo acciones de verificación para constatar el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas (NOM) relativas a seguridad que se aplican en productos eléctricos, electrodomésticos y electrónicos.

¿Sabes cómo funciona y qué pasa cuando se emite una alerta? En el siguiente diagrama te lo explicamos.

Al momento de adquirir un producto, verifica que contenga la NOM correspondiente. Si deseas saber si se ha emitido una alerta internacional con respecto a esa marca y ese modelo, ingresa a **www.alertas.gob.mx**

1 Se acude a los almacenes y bodegas de la empresa para **tomar una muestra del producto** en cuestión.

2 **Se envía al Laboratorio** para verificar la información comercial y si cumple con los requisitos de la NOM correspondiente.

3 Si se detecta que el producto incumple o representa un riesgo, la mercancía **se inmoviliza y su comercialización** se detiene hasta que el proveedor informe si es posible el reacondicionamiento.

4 En caso de no ser así, **se emite la alerta de seguridad para las empresas**, evitando su comercialización.

5 En conjunto, autoridades y empresas, a través de un aviso en periódicos de circulación nacional, **invitan a los consumidores a que devuelvan el producto**.

6 También **se notifica de la prohibición de la comercialización a las cámaras y asociaciones de proveedores.** Por ejemplo, a la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD) para que, si existe algún producto de determinada marca y modelo que tenga una alerta de seguridad, se retire de los canales de venta.

7 Se entabla una comunicación con el proveedor para saber **el número exacto de unidades fabricadas**, cuántas importó y dónde se encuentran estas mercancías.

8 Una vez que todos los ejemplares de esa marca y modelo están concentrados, **se destruyen en un acto público**.

9 En nuestro país, a diferencia de Estados Unidos y Canadá, **la empresa lleva a cabo la bonificación y compensación al consumidor**.

Entrevista
· José Eduardo Ramos Mejía, director de Verificación y Vigilancia de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes
· Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (9 de diciembre de 2012). "Sistema de intercambio de información sobre productos". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://www.hispacoop.org/seguridad/index.php/component/content/article/12-redes-alerta/27-sistemas-de-intercambio-de-informacion-sobre-productos

Ungüento para el resfriado

Tiempo de preparación: 30 minutos | Caducidad: 1 año | Rendimiento: 40 g aproximadamente

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Materiales

1 cucharadita de alcanfor

1 cucharada de mentol

1 cucharada de cera blanca

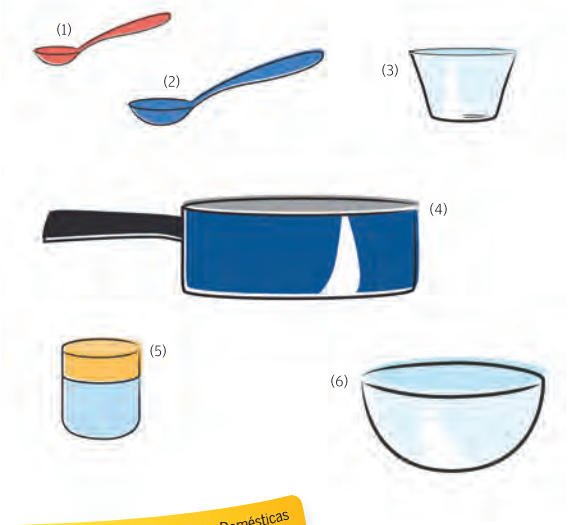
1 cucharadita de vaselina sólida simple

1 cucharada cafetera de esencia de eucalipto

2 tazas de agua

Utensilios

(1) Cuchara cafetera, (2) cuchara sopera, (3) flanera de vidrio, (4) cacerola con capacidad de ½ litro, (5) tarro de plástico pequeño con tapa, (6) tazón de vidrio con capacidad de 1 litro.

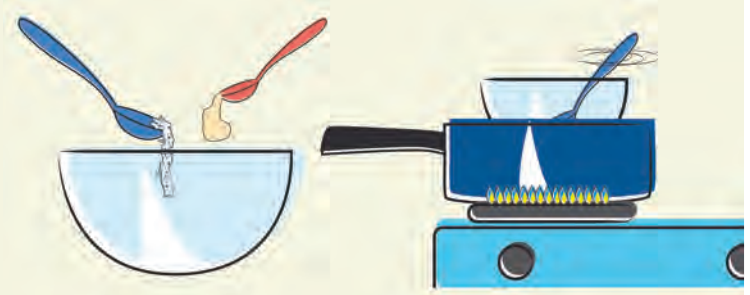


¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

1

En la flanera mezcla el mentol, la esencia de eucalipto y el alcanfor, revolviendo con la cuchara hasta que se disuelvan.

2



Pon la cera y la vaselina a baño maría; revuelve constantemente hasta que se fundan. Apaga el fuego.

3

Sin retirar el recipiente, añade la mezcla de mentol, eucalipto y alcanfor, incorporándolos con la cuchara.

4

Retira del baño maría y vierte la mezcla en el recipiente de plástico.

Coloca la tapa y deja enfriar a temperatura ambiente en un lugar fresco.

Precauciones

- No apliques el producto por más de dos días seguidos.
- No debe ser aplicado a niños menores de tres años.
- En caso de irritación en la piel, suspende su uso inmediatamente.
- Durante la elaboración de este producto, los niños deben permanecer fuera de la casa o en otra habitación para evitar que sufran irritación en los ojos.
- Mientras calientas la cera, mantén las ventanas abiertas y evita que el vapor haga contacto con tu rostro. Si llega a suceder, lávate de inmediato con abundante agua tibia.
- Para retirar el ungüento de las manos utiliza agua tibia sin jabón.
- No lo dejes al alcance de los niños.

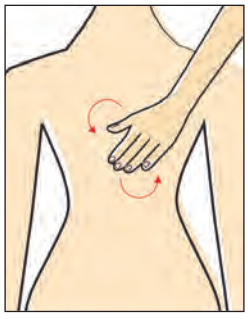
Conservación

Almacénalo en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad

Su vida útil es de aproximadamente un año.

Modo de empleo



Toma el producto con la yema de los dedos y aplica con movimientos circulares en pecho, espalda y garganta. No apliques en el interior de la nariz ni cerca de los ojos y la boca.

Después de aplicarte el ungüento, **abrígate.**

Deja pasar cuando menos **8 horas** antes de bañarte.

Ahorra más de **40%** en relación con el producto comercial

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco,** un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

SOPAS INSTANTÁNEAS

¿CÓMO SE HACEN?

Las sopas instantáneas son una forma práctica y rápida de alimentarnos, pero no necesariamente la más sana. En México se consumen cerca de 4 millones de estos productos al día[1], colocándonos como uno de sus principales consumidores. Sin embargo, ¿sabes cómo y de qué se hacen?

¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS?

CARNES

Debido a los procesos de deshidratación, el contenido cárnico de estos productos es escaso, resultando en un aporte pobre de proteína[2].

ADITIVOS

Sustancias químicas que se añaden para conservar, dar sabor, color y consistencia.

Sal: para realzar el sabor del producto, se añade una cantidad considerable (más de la que el cuerpo necesita al día).

Glutamato monosódico: potenciador del sabor que también se utiliza en otros alimentos procesados, como botanas o comidas rápidas.

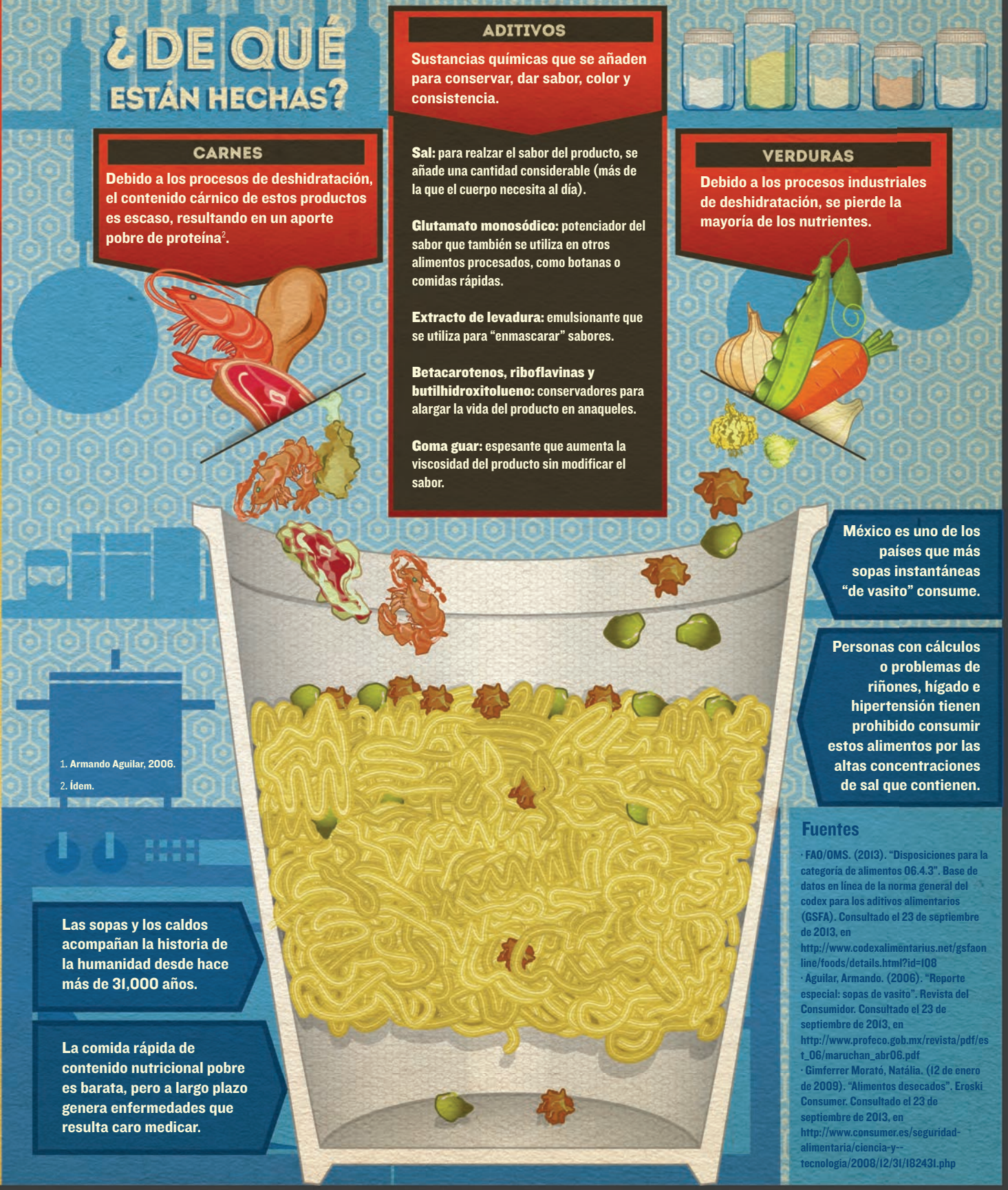
Extracto de levadura: emulsionante que se utiliza para "enmascarar" sabores.

Betacarotenos, riboflavinas y butilhidroxitolueno: conservadores para alargar la vida del producto en anaqueles.

Goma guar: espesante que aumenta la viscosidad del producto sin modificar el sabor.

VERDURAS

Debido a los procesos industriales de deshidratación, se pierde la mayoría de los nutrientes.



México es uno de los países que más sopas instantáneas "de vasito" consume.

Personas con cálculos o problemas de riñones, hígado e hipertensión tienen prohibido consumir estos alimentos por las altas concentraciones de sal que contienen.

Las sopas y los caldos acompañan la historia de la humanidad desde hace más de 31,000 años.

La comida rápida de contenido nutricional pobre es barata, pero a largo plazo genera enfermedades que resulta caro medicar.

1. Armando Aguilar, 2006.
2. Ídem.

Fuentes

· FAO/OMS. (2013). "Disposiciones para la categoría de alimentos 06.4.3". Base de datos en línea de la norma general del codex para los aditivos alimentarios (GSFA). Consultado el 23 de septiembre de 2013, en http://www.codexalimentarius.net/gsfaonline/foods/details.html?id=108

· Aguilar, Armando. (2006). "Reporte especial: sopas de vasito". Revista del Consumidor. Consultado el 23 de septiembre de 2013, en http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_06/maruchan_abr06.pdf

· Gimferrer Morató, Natália. (12 de enero de 2009). "Alimentos desecados". Eroski Consumer. Consultado el 23 de septiembre de 2013, en http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/ciencia-y--tecnologia/2008/12/31/182431.php

Gráfico: Arnulfo Guevara

¡Ésta juventud!, por **Eduardo Gómez**

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Del paquete a la boca

¿Qué tan buena es tu SOPA?

Un color vivo, una sazón probada y un olor apetitoso son los secretos de una buena sopa, que se logran sólo tras una ardua labor en la cocina. Sin embargo, la tecnología ha conseguido reducir el factor tiempo con un invento bastante exitoso en la época actual: las sopas instantáneas. ¿Sabes qué contienen y si son tan saludables como para incluirlas en tu menú?

La sopa es uno de los alimentos hogareños que más se arraiga en nuestra memoria durante la infancia, ya sea porque la amamos o porque —como Mafalda, su más acérrima detractora— la odiamos. Con el paso de los siglos, se ha ganado la reputación de ser uno de los platos imprescindibles en cualquier comida que se precie de ser casera. Y su fama no es en vano.

Su origen es casi tan antiguo como el descubrimiento del fuego, y sabemos que es así porque su elaboración tiene como principio una de las primeras y más elementales técnicas de cocción: sumergir los alimentos en agua hirviendo con el fin de ablandarlos y luego consumirlos junto con el líquido humeante, colmado de sabor y nutrientes.

Su alto volumen de agua, además de hidratar, provoca saciedad, aportando un contenido energético menos concentrado que en los alimentos sólidos

Es justo ahí donde radica su más grande ventaja como platillo: su alto volumen de agua, que, además de hidratar, provoca saciedad, aportando un contenido energético menos concentrado que en los alimentos sólidos. De ahí que, en su mayoría, no "caigan pesadas".

En el mismo tenor, cabe mencionar que su valor alimenticio depende completamente de los ingredientes con los que se prepare, los cuales —tratándose de recetas caseras— suelen ser cereales (arroz, trigo, cebada), leguminosas (lentejas, frijoles, habas, soya), vegetales frescos, carnes, e incluso huevo; pudiendo llegar a ser, sin duda, platillos muy completos.

No obstante, lo anterior puede no aplicar del todo para las famosas "sopas instantáneas". Si bien esta clase de productos ha conseguido reducir el proceso de preparación a unos cuantos pasos, tan sencillos como calentar agua, revolver y servir, queda abierta la pregunta de si, al final del día, serán tan nutritivas como la sopa que hacía tu abuela.

Aunque los ingredientes que componen a las sopas instantáneas son muy diversos, por lo general encontramos en ellas:

- **Hidratos de carbono,** provenientes ya sea de cereales, como el arroz, o las pastas, en su mayoría de sémola[1].
- **Cantidades variables** de grasas y proteínas.
- **Un aporte energético** que puede variar entre las 29 y 230 kilocalorías por cada 100 gramos de producto preparado.
- **Contenido de sodio y otros aditivos,** como el polémico glutamato monosódico (checa el recuadro).

[1] Harina que procede del trigo con la que se elaboran de forma industrial productos como espaguetis, fideos y otras pastas.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
25 de julio al 13 de septiembre de 2013

PERIODO DE MUESTREO
25 y 26 de julio de 2013

MARCAS ANALIZADAS
29

PRUEBAS REALIZADAS
1860

El estudio

Para orientarte sobre el consumo de estos productos, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar nueve marcas de arroz y 20 de sopas a base de pasta. Para que éste fuera un estudio comparativo, todas se analizaron después de preparado el producto siguiendo las instrucciones de los fabricantes.

¿Qué buscamos?

El Laboratorio sometió a análisis los productos que conformaron la muestra, para encontrar:

- **Aporte nutrimental:** se verificó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos, aporte calórico y contenido de sodio en 100 gramos de cada producto preparado.
- **Información en la etiqueta:** se verificó que todas las muestras presentaran los datos estipulados en la norma: denominación del producto, lista de ingredientes, intrucciones de preparación, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, fecha de consumo preferente o caducidad y contenido neto del producto; y además, que toda su información fuera veraz.
- **Precio:** para fines comparativos, se incluyó el costo por porciones de 100 gramos de cada producto preparado.
- **Porción:** con el objetivo de tener una idea del volumen de producto que se consume en un plato, se pesó la masa total de la sopa de un paquete preparada y se dividió en el número de porciones que rinde, indicado en su etiqueta.

Glutamato monosódico: ¿generalmente seguro?

Este aditivo alimenticio es muy común en los alimentos procesados y en la cocina del Lejano Oriente. Se trata de un concentrado que se extrae de plantas como el betabel o la caña de azúcar, y cuya función en la industria es hacer que la lengua resulte más receptiva a los condimentos —de ahí que se le considere un potenciador del sabor, a pesar de que por sí solo tiene un sabor desagradable—.

El **glutamato monosódico** (GMS) es considerado por organismos como la Food and Drug Administration de Estados Unidos de América (FDA) como "generalmente reconocido como seguro" (generally recognized as safe o GRAS, por sus siglas en inglés), mientras que el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) la ha declarado inocua con una "ingesta diaria admisible no especificada". Esto significa que, aunque existen personas que presentan síntomas adversos por su consumo, los científicos afirman no haber encontrado, hasta ahora, reacciones consistentes.

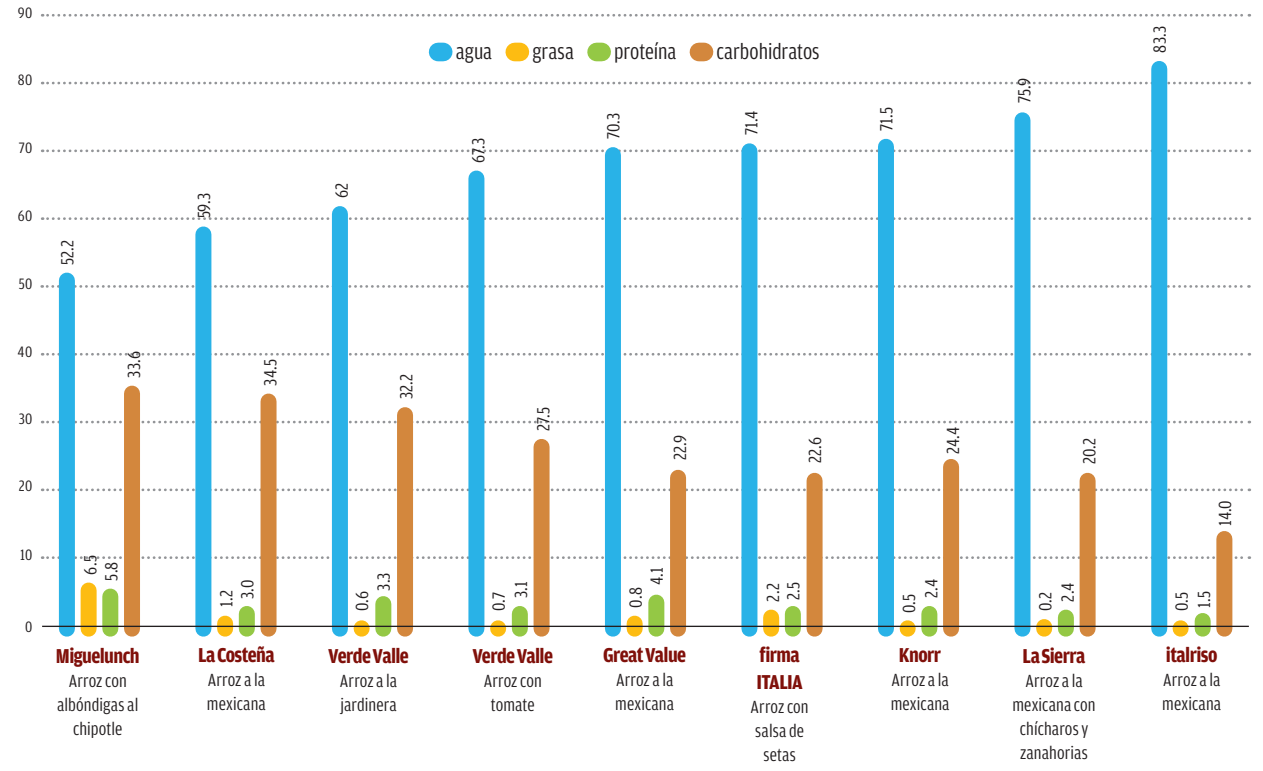
Sin embargo, los detractores del GMS aseguran que existen investigaciones[2] que prueban su relación con síntomas como:

- Dolor de cabeza
- Sensación de presión en la cara
- Sudoración
- Sofocación
- Adormecimiento de la boca
- Dolor de pecho
- Taquicardia
- Dificultad para respirar
- Debilidad

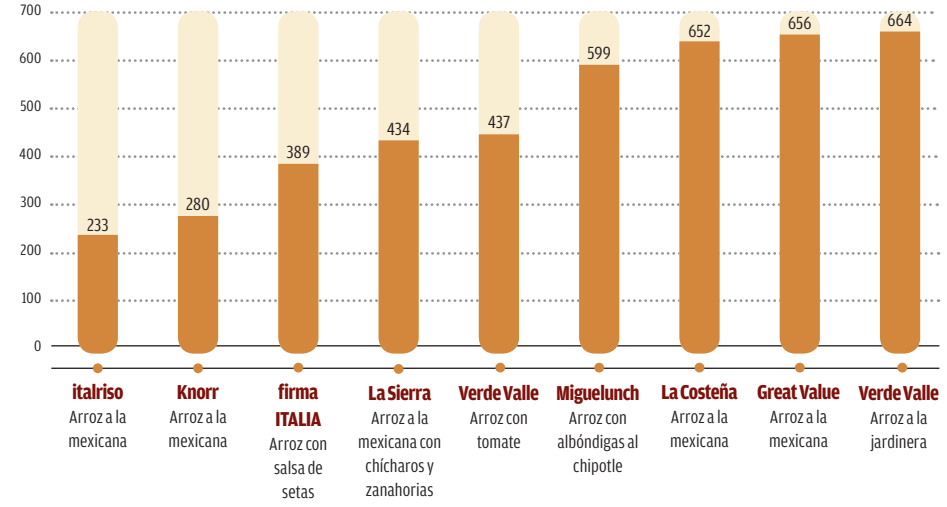
También afirman que otros estudios han demostrado que interviene en la parte del cerebro que regula la saciedad, provocando voracidad en el individuo, contribuyendo así a la obesidad, amén de provocar cierta toxicidad a nivel neuronal y hepático[3].

[2] Johnson, Gregory, 3 de septiembre de 2008.
[3] http://foodmatters.tv/articles-1/the-dangers-of-msg

Contenido de agua, grasa, proteína y carbohidratos en arroz instantáneo preparado (100 g)



Sodio mg/100 g de arroz instantáneo preparado



La OMS recomienda no consumir más de 2,000 mg de sodio al día; es decir, no más de 5 gramos de sal diariamente

Sopas instantáneas (arroz)

Marca	italriso	Great Value	La Costeña	La Sierra	Verde Valle
Denominación País de origen Presentación	Arroz a la Mexicana México 164 g	Arroz a la Mexicana. Arroz precocido México 155 g	Arroz a la mexicana México 300 g	Arroz a la Mexicana con chícharos y zanahorias México 170 g	Arroz a la Jardinera Producto de EUA empacado en México 240 g
Información al consumidor	No declara contenido de grasa saturada, azúcares ni fibra dietética en tabla nutrimental.	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de una porción g (1 plato de sopa)	207.2	134.6	98.7	108.7	124
Agua g/100 g de producto preparado	83.3	70.3	59.3	75.9	62.0
Grasa g/100 g de producto preparado	0.5	0.8	1.2	0.2	0.6
Proteína g/100 g de producto preparado	1.5	4.1	3.0	2.4	3.3
Carbohidratos g/100 g de producto preparado	14.0	22.9	34.5	20.2	32.2
Sodio mg/100 g de producto preparado	233	656	652	434	664
Aporte energético kcal/100 g de producto preparado	71	118	160	100	152
Costo por 100 g de producto preparado	$ 1.54	$ 2.79	$ 4.90	$ 1.62	$ 3.86

Knorr	Guisados Miguelunch	Verde Valle	firma ITALIA
Arroz a la Mexicana México 160 g	Arroz con albóndigas al chipotle México 250 g	Arroz con tomate Producto de EUA empacado en México 235 g	Arroz con salsa de setas Italia 175 g porción
Completa	No declara contenido de grasa saturada en tabla nutrimental.	Completa	Completa
144.1	122.4	116.5	307.7
71.5	52.2	67.3	71.4
0.5	6.5	0.7	2.2
2.4	5.8	3.1	2.5
24.4	33.6	27.5	22.6
280	599	437	389
117	216	132	112
$ 3.23	$ 9.19	$ 2.65	$ 6.34

NORMATIVIDAD

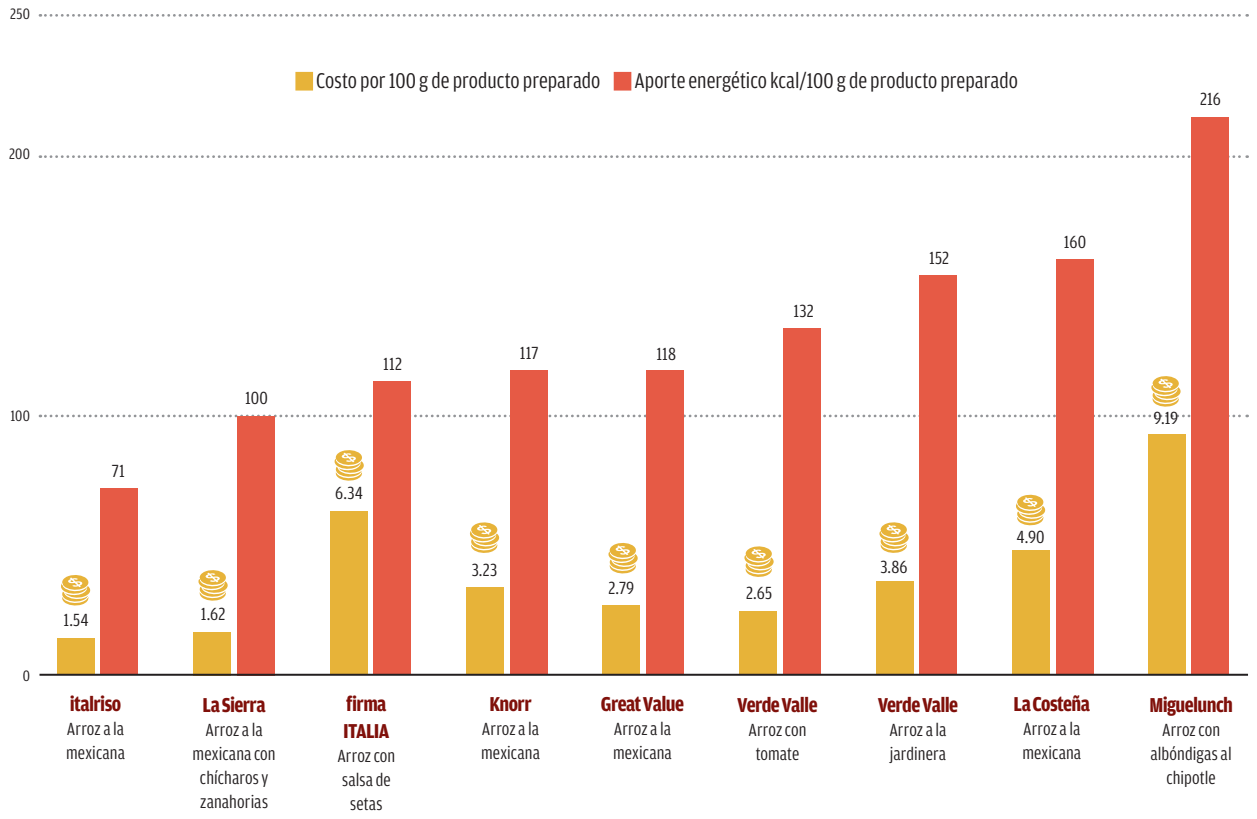
NOM-086-SSA1-1994
Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

NOM-002-SCFI-2011
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

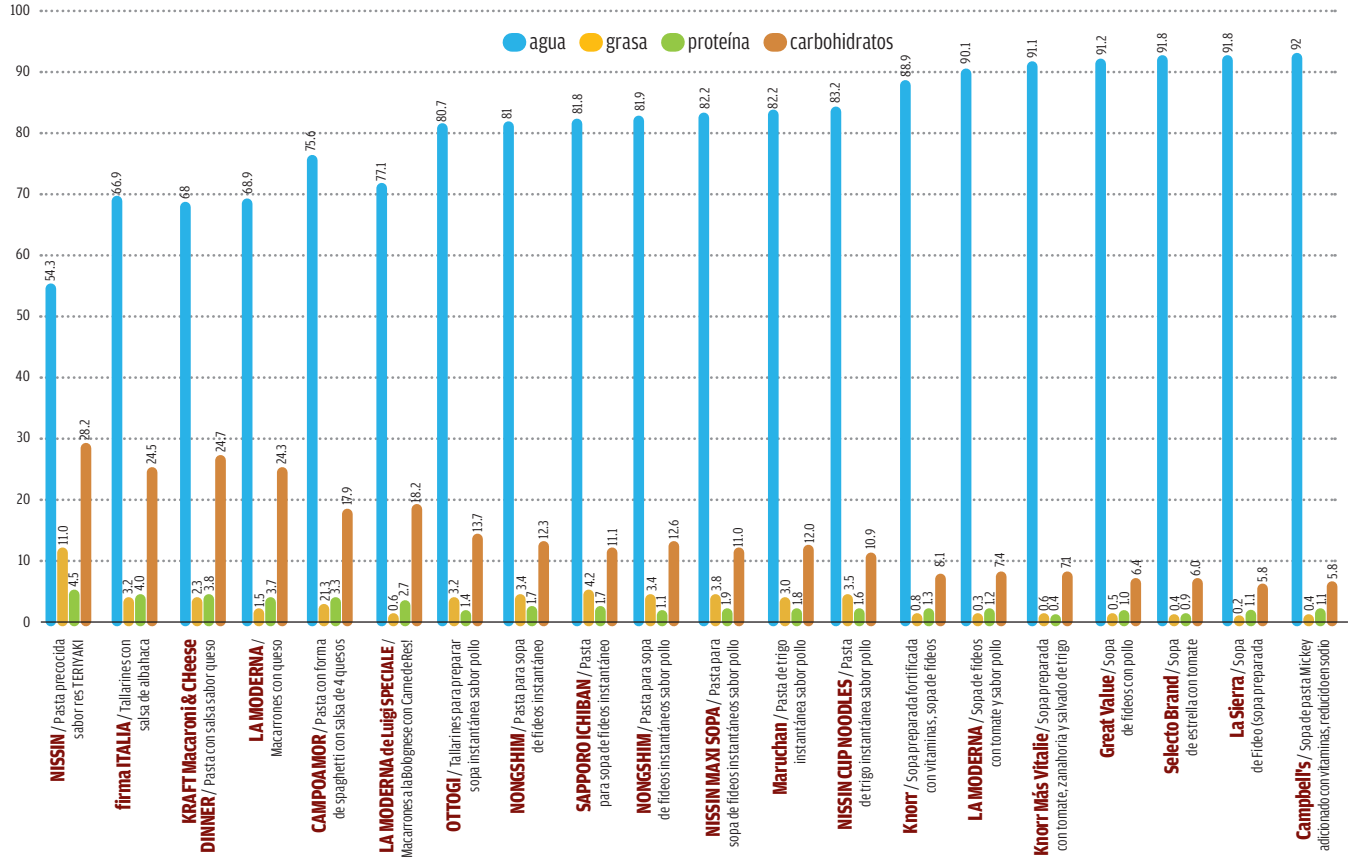
Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Costo y aporte energético en arroz instantáneo preparado

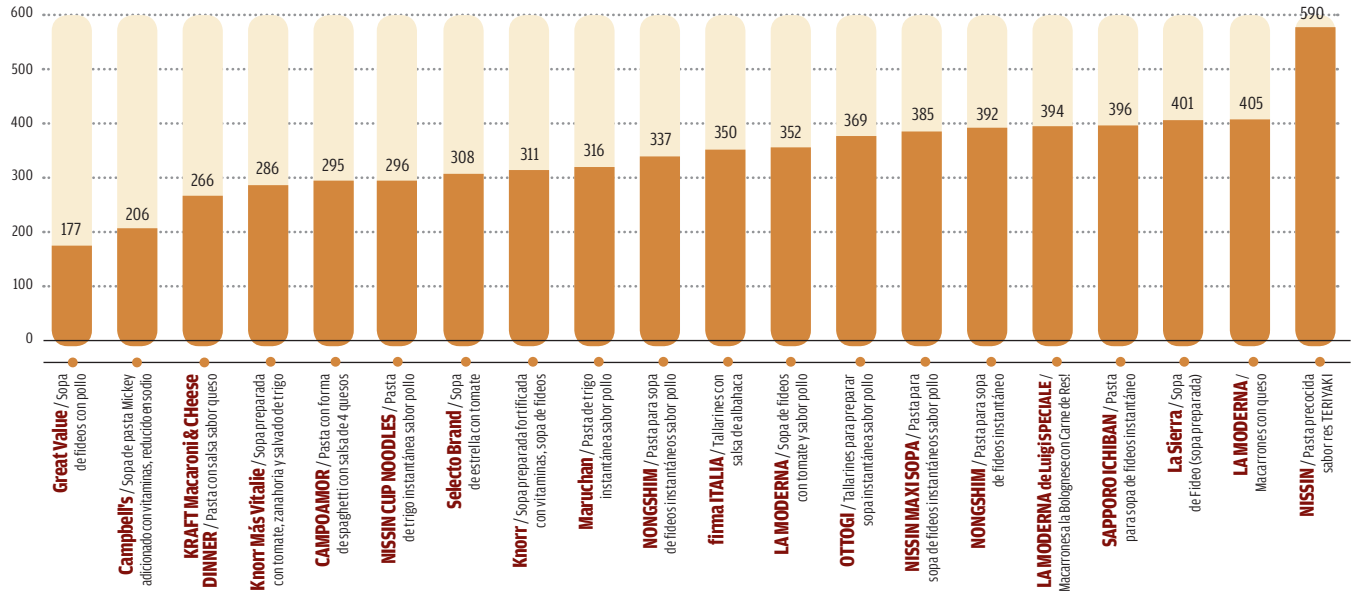


El valor nutrimental de una sopa depende completamente de los ingredientes con los que se prepare

Contenido de agua, grasa, proteína y carbohidratos en pastas instantáneas preparadas (100 g)



Sodio mg/100 g de pasta instantánea preparada



Sopas instantáneas (pastas)

Marca	Great Value	KRAFT Macaroni & CHeese DINNER	OTTOGI	Knorr Más Vitalie	LA MODERNA
Denominación País de origen Presentación	Sopa de Fideos con Pollo, Sopa de pasta de sémola de trigo preparada México 95 g	Pasta con salsa sabor queso EUA 58 g	Tallarines para preparar sopa instantánea sabor pollo Corea del Sur 120 g	Sopa preparada con tomate, zanahoria y salvado de trigo México 90 g	Pasta de sémola de trigo durum para preparar pasta con queso Macarrones con queso para microondas México 63 g
Información al consumidor	Completa	No declara contenido de grasa saturada, azúcares ni fibra dietética en tabla nutrimental.	Completa	Completa	Completa
Peso de una porción g (1 plato de sopa)	257.7	167.8	605.7	256.0	172.1
Agua g/100 g de producto preparado	91.2	68.0	80.7	91.1	68.9
Grasa g/100 g de producto preparado	0.5	2.3	3.2	0.4	1.5
Proteína g/100 g de producto preparado	1.0	3.8	1.4	0.6	3.7
Carbohidratos g/100 g de producto preparado	6.4	24.7	13.7	7.1	24.3
Sodio mg/100 g de producto preparado	177	266	369	286	405
Aporte energético kcal/100 g de producto preparado	34	134	89	35	126
Costo por 100 g de producto preparado	$ 0.55	$ 10.97	$ 1.26	$ 1.15	$ 8.35

La Sierra	**NISSIN**	**NISSIN CUP NOODLES**	**Selecto Brand**	**LA MODERNA**	**Campbell's**
Sopa de Fideo (sopa preparada) México 82 g	MAXI SOPA Pasta de trigo para preparar sopa instantánea sabor pollo México 80 g	Sopa Pasta de trigo para preparar sopa instantánea sabor pollo México 64 g	Sopa de estrella con tomate No indica 95 g	Sopa de fideos con tomate y sabor pollo enriquecida con vitaminas, hierro y ácido fólico México 82 g	Sopa de pasta Mickey adicionado con vitaminas reducido en sodio México 85 g
Completa	Completa	Completa	No indica país de origen. No declara contenido de grasa saturada en tabla nutrimental.	Completa	Completa
250.9	452.1	359.3	256.1	253.8	248.1
91.8	82.2	83.2	91.8	90.1	92.0
0.2	3.8	3.5	0.4	0.3	0.4
1.1	1.9	1.6	0.9	1.2	1.1
5.8	11.0	10.9	6.0	7.4	5.8
401	385	296	308	352	206
29	86	81	31	37	31
$ 0.55	$ 1.78	$ 1.70	$ 0.58	$ 0.58	$ 0.72

Sopas instantáneas (pastas)

Marca	Knorr	Maruchan	NISSIN	LA MODERNA de Luigi SPECIALE	NONGSHIM
Denominación País de origen Presentación	Sopa preparada fortificada con vitaminas Sopa de Fideos México 115 g	Pasta de harina de trigo precocida para preparar sopa sabor a pollo EUA 64 g	Pasta precocida sabor res TERIYAKI México 107 g	Macarrones a la Bolognese con Carne de Res! Pasta de sémola de trigo durum con salsa de tomate y carne México 180 g	Pasta para sopa de fideos instantáneo Corea 75 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de una porción g (1 plato de sopa)	255.3	368.7	116.6	365.4	339.5
Agua g/100 g de producto preparado	88.9	82.2	54.3	77.1	81.0
Grasa g/100 g de producto preparado	0.8	3.0	11.0	0.6	3.8
Proteína g/100 g de producto preparado	1.3	1.8	4.5	2.7	1.7
Carbohidratos g/100 g de producto preparado	8.1	12.0	28.2	18.2	12.3
Sodio mg/100 g de producto preparado	311	316	590	394	392
Aporte energético kcal/100 g de producto preparado	44	82	230	89	90
Costo por 100 g de producto preparado	$ 0.80	$ 1.36	$ 5.71	$ 2.60	$ 7.66

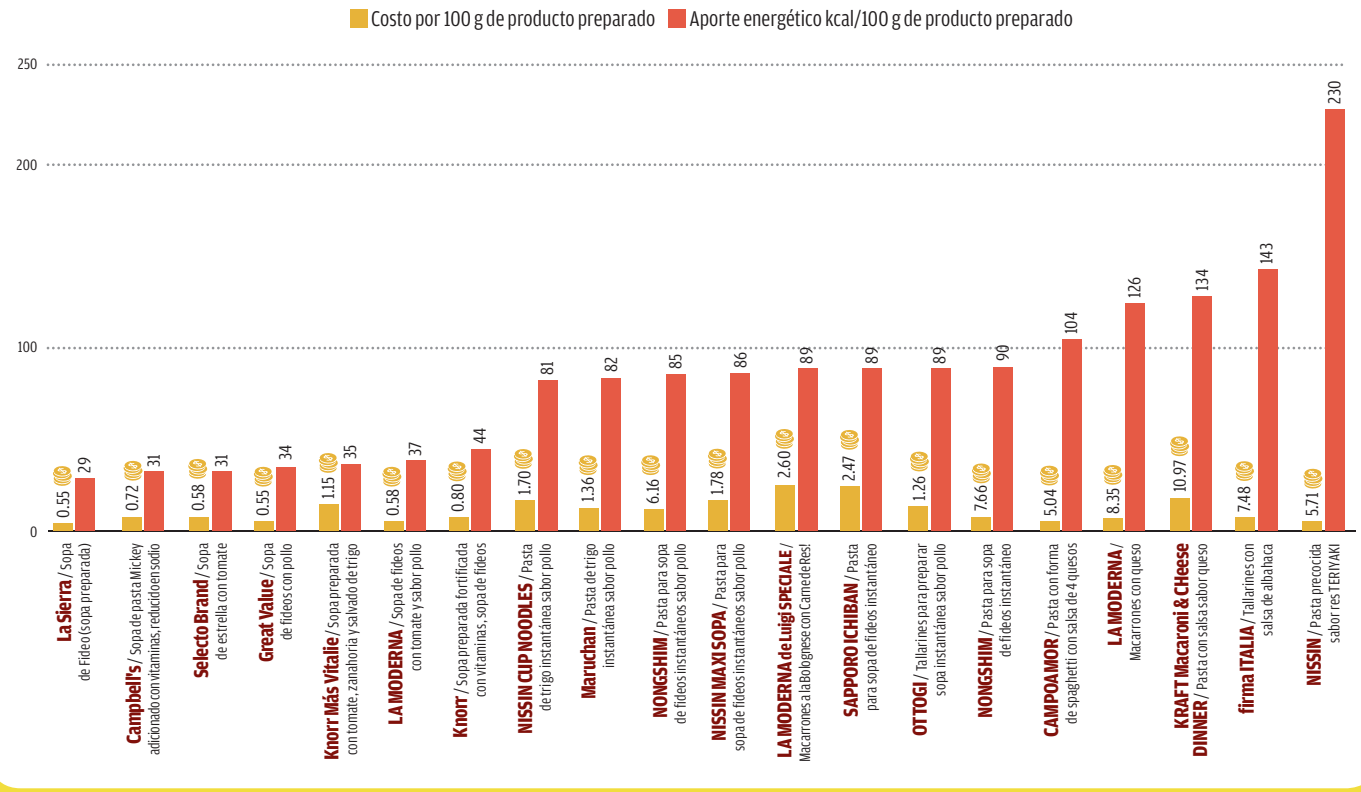
NONGSHIM	CAMPOAMOR	firma ITALIA	SAPPORO ICHIBAN
Pasta para sopa de fideos instantáneos sabor pollo EUA 86 g	Pasta con forma de spaghetti con salsa de 4 quesos Italia 160 g	Trenette al pesto con salsa de albahaca, Tallarines con salsa de albahaca Italia 175 g	Pasta para sopa de fideos instantáneos EUA 100 g
Completa	Completa	No declara contenido de grasa saturada, azúcares, fibra dietética ni sodio en tabla nutrimental.	Completa
211.2	327.2	260.7	566.9
81.9	75.6	66.9	81.8
3.4	2.1	3.2	4.2
1.1	3.3	4.0	1.7
12.6	17.9	24.5	11.1
337	295	350	396
85	104	143	89
$ 6.16	$ 5.04	$ 7.48	$ 2.47

Recomendaciones

- Considera que las sopas elaboradas en casa pueden modificar su aporte nutrimental según los ingredientes que adiciones (vegetales, cereales, crema o leche), y pueden ser más económicas.
- Toma en cuenta que las marcas ofrecen aportes nutrimentales diferentes, al igual que color, olor, textura, y especialmente sabor.
- No olvides que los alimentos procesados suelen contener sal en exceso, como es el caso de varias marcas, y que si el abuso en el consumo se realiza habitualmente o si el organismo se ve incapaz de eliminar ese exceso, tendrá consecuencias para la salud.
- Antes de adquirir el producto, cerciórate de que el empaque no se encuentre en mal estado y que esté dentro de la fecha de consumo preferente.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Costo y aporte energético en pastas instantáneas preparadas



Las sopas elaboradas en casa pueden ser más nutritivas por los ingredientes que adiciones (vegetales, cereales, crema o leche)

LO QUE ENCONTRAMOS

Los resultados del análisis muestran que las sopas proporcionan una gran cantidad de agua por porción, por lo que tienen bajo aporte nutritivo. Las sopas dan saciedad debido a la combinación de carbohidratos, y a su elevado contenido de agua.

Al ser un producto industrializado, tiende a ser costoso. Asimismo, se constató una gran diferencia en precios. En un comparativo, por 100 gramos de producto preparado, la sopa de fideo con pollo marca **Great Value**, la sopa de fideo **La Sierra**, la sopa de estrella con tomate **Selecto Brand**, la sopa de fideo con tomate y sabor pollo **LA MODERNA** resultaron ser las más baratas.

Derivado de los nutrientes adicionados según la marca, el aporte nutrimental tuvo notables diferencias, como puede notarse en las siguientes sopas que fueron las más altas en proteína:

1. La pasta precocida sabor res TERIYAKI de la marca **NISSIN** adiciona proteína texturizada de soya y carne de res, y aporta 4.5% de proteína.
2. Los tallarines con salsa de albahaca Trenette al pesto de la marca **firma ITALIA** contienen queso y proteínas de la leche, y aporta 4.0% de proteína.
3. La pasta con salsa sabor a queso de la marca **KRAFT Macaroni & CHeese DINNER**, que adiciona concentrado de proteína de leche, aporta 3.8% de proteína.
4. Los macarrones con queso para microondas de la marca **LA MODERNA** contienen queso, y aporta 3.7% de proteína.
5. El espagueti a los cuatro quesos de la marca **CAMPOAMOR**, como su nombre lo indica, contiene cuatro tipos de queso y aporta 3.3% de proteína.
6. Los macarrones a la Bolognese con carne de res de Luigi SPECIALE de la marca **LA MODERNA** contienen carne de res deshidratada, y aporta 2.7% de proteína.

Aunque se dice sopa de fideo con pollo, la marca **Great Value** sólo adiciona 1.5% de una mezcla de carne y grasa de pollo.

A excepción de la pasta precocida sabor res TERIYAKI de la marca **NISSIN**, que aporta 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto preparado, todas las demás pastas analizadas proporcionan de 0.2% hasta 4.2% de grasa.

Lo que sí tienen es sodio. Como lo indican las tablas, por 100 gramos de producto las pastas tienen de 177 a 590 miligramos, mientras que el arroz contiene entre 233 y 664 miligramos. Por esta razón, no son aconsejables para hipertensos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 2000 mg de sodio al día, es decir, no más de 5 gramos de sal diariamente.

Antes de adquirir el producto, asegúrate de que el empaque no esté maltratado y se encuentre dentro de la fecha de consumo preferente

No todas las muestras presentan los datos obligatorios en sus etiquetas; se encontraron fallas en la información nutrimental y en la declaración del país de origen. En las tablas te indicamos qué datos les faltan a algunos productos.

Los contenidos de proteína son mayores en los productos de arroz, pues su presencia es de entre 2.4 y 5.8%, con excepción de la marca **italriso**, que tuvo 1.5%.

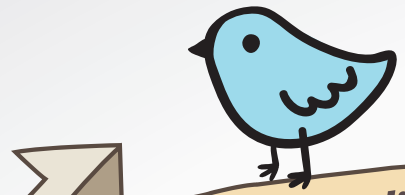
De igual manera, el contenido de carbohidratos fue mayor en las de arroz que en las pastas —entre 14 y 34.5%—, debido a que tienen menor contenido de humedad que las pastas.

Fuentes

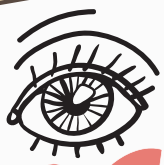
•Johnson, Gregory. (3 de septiembre de 2008). "Monosodium Glutamate MSG Health Dangers and Side Effects of Toxic Additives and Excitotoxins". Resources For Life. Consultado el 25 de septiembre de 2013, en http://www.resourcesforlife.com/docs/item1225

• Minton, Barbara L. (s.f.). "The Dangers of MSG". Food Matters. Consultado el 25 de septiembre de 2013, en http://foodmatters.tv/articles-1/the-dangers-of-msg

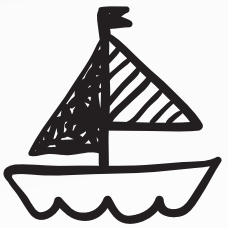
• U.S. Department of Health and Human Services. (19 de noviembre de 2012). "Questions and Answers on Monosodium glutamate (MSG)". Food and Drug Administration. Consultado el 25 de septiembre de 2013, en http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm328728.htm



Estudio de calidad



Cámaras fotográficas digitales



¿Estás buscando una cámara para tomar fotografías de manera ocasional; una que sea sencilla en su operación, pero que te ofrezca una calidad aceptable? ¿O quizá buscas un producto más completo y poderoso que incluya una mayor cantidad de ajustes manuales? Estás en las páginas indicadas. No importa si eres un principiante, necesitas uno de estos aparatos como herramienta de trabajo o eres un entusiasta de la fotografía, nuestro estudio de calidad te informará sobre las opciones y capacidades de los modelos de cámaras digitales más representativos que te ofrece el mercado nacional.

X20
FULL HD
8x OPTICAL ZOOM
18x

Durante la última década, la fotografía ha experimentado un auge inaudito. El salto del rollo a la cámara digital, y de ahí al teléfono celular, el *smartphone* y las redes sociales (especializadas o no en fotos) la ha convertido en "cosa de todos los días".

Si tu trabajo o corazón demandan sacar fotografías, seguramente habrás notado que con los celulares —a pesar de su versatilidad y practicidad— se pierde mucha calidad. Actualmente, las cámaras digitales ofrecen una mayor resolución que la mayoría de los celulares, funciones avanzadas de conectividad para compartir tus fotos en internet, e incluso la posibilidad de grabar video en alta definición o reproducirlas directamente en tu televisión LCD o LCD LED.

Glosario de términos

Apertura (de la lente). Medida de la cantidad de luz que puede entrar por la lente cuando se tiene el máximo gran angular –cuando no se usa el *zoom* óptico– y cuando se tiene el máximo *zoom*. Un valor más pequeño indica que puede entrar más luz, lo cual es ventajoso para capturar mejor la escena.

Archivo JPEG. Archivo que guarda de forma comprimida la foto tomada. En el proceso de compresión se pierde información.

Archivo RAW. Imagen fotográfica sin procesar almacenada en el formato propio de la cámara. Es la que mayor calidad ofrece. Cada marca maneja su propio formato RAW y es ampliamente utilizada por los fotógrafos profesionales.

Balance de blancos (WB). Función que permite ajustar la cámara a distintos tipos de luz: natural, fluorescente, incandescente (focos), etcétera, para que las fotos no tengan una apariencia anaranjada (cálida) o azulosa (fría).

Pantalla LCD. Pantalla (*display*) de cristal líquido que permite visualizar la escena a fotografiar o revisar las fotos tomadas.

Pixel. Un punto de la imagen de una foto digital, con un color y brillo propios. Una foto está constituida por millones de pixeles o megapixeles.

Resolución de video. Cantidad de líneas que forman una imagen de video. En alta definición (High Definition, por sus siglas en inglés) se tienen dos: 720 y 1080; a ésta última se le denomina Full HD y a la primera simplemente HD.

Resolución fotográfica. Cantidad de pixeles que representan una foto.

Salida A/V. Salida de audio/video para conectarse a un televisor y visualizar fotos o video.

Salida HDMI. Salida de audio/video de alta definición para conectarse a un televisor HD y visualizar fotos o video.

Sensibilidad ISO. Es un valor que ajusta la sensibilidad de la cámara a distintos niveles de luz ambiente. A mayor valor, la sensibilidad aumenta, permitiendo tomar fotos en lugares con poca iluminación.

Sensor de luz. Circuito electrónico que convierte la luz proveniente de la lente en una imagen formada por pixeles. Si una cámara cuenta con un sensor que tiene, por ejemplo, 12 millones de pixeles, se dice que es de 12 megapixeles.

Tarjeta de memoria (SD, SDXC, MS Pro Duo, etcétera). Pequeño dispositivo en forma de tarjeta que se inserta en la cámara para aumentar la capacidad de almacenamiento de fotos.

Zoom. Función que permite acercar o alejar las imágenes que capta la cámara.

***Zoom* digital**. Acercamiento mediante el uso interno de un *software*.

***Zoom* óptico**. El que logra la cámara empleando su lente.

El estudio

Compactas de uso automático | **Compactas con supertelefoto (*megazoom*)** | **No compactas con supertelefoto** | **Avanzadas para entusiastas**

La resolución de los equipos que conformaron la muestra osciló entre 12 y 20 megapixeles; y un telefoto (o *zoom* óptico) de entre 5x y 50x.

¿Sabes qué cámara se adecua más a tus necesidades? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó 26 modelos de ocho marcas de cámaras fotográficas digitales con características como las siguientes:

Lo que buscamos

Para evaluar la calidad y desempeño de estos equipos, el Laboratorio los sometió a las siguientes pruebas:

A

Calidad fotográfica en modo automático

Este parámetro se evaluó a partir de dos pruebas relacionadas entre sí:

1 **Color:** se midió la fidelidad con que logran captar los colores de una referencia cromática[1], así como su intensidad y brillo.

2 **Imagen:** se evaluaron, de forma comparativa, dos tomas fotográficas captadas por cada modelo de cámara. Ambas fotos se tomaron mediante la función de disparo automático, ajustando, cuando mucho, la exposición y el balance de blancos; la primera captura fue tomada al interior de un set iluminado con luz artificial, mientras que la segunda se tomó al aire libre con luz natural. En la evaluación se analizaron aspectos como capacidad de enfoque, ruido en la imagen, correcta captación de detalles pequeños como texturas y formas, compensación lograda en altos contrastes de luz, etcétera[2].

Desempeño

Incluye dos pruebas relativas al manejo de la cámara digital:

1 **Velocidad de captura:** se midió el tiempo promedio que requieren las cámaras para tomar y grabar una foto a máxima resolución con y sin el uso del flash.

2 **Batería:** se contabilizó el número de fotos que de manera continua se pueden tomar —a máxima resolución y con el flash activado— usando la propia batería recargable en los modelos que la ofrecen, o usando pilas alcalinas de alta descarga tamaño AA. También se indica el tiempo total de grabación de video ofrecido, tomando en consideración que después de cada 50 fotos se procedía a grabar 5 minutos de video a máxima resolución[3].

Información al consumidor

Se verificó que todos los modelos cumplieran con la normatividad en cuanto a instructivos y garantía. Los resultados de esta prueba no se mencionan más adelante debido a que todos los equipos cumplieron con los requisitos.

Características y atributos

Dado que los equipos ofrecen características y atributos muy diversos, te informamos cuáles son los principales y resaltamos aquellos que te ofrecen una funcionalidad relevante.

[1] Un objeto con varios colores que cubren toda la gama cromática visible para el ojo humano.
[2] Ten en consideración que en ambas tomas sometimos a los equipos a condiciones de luz muy complicadas para determinar su desempeño en condiciones lo más exigentes posibles.
[3] El resultado puede variar dependiendo del tipo de uso que le des a la cámara. Los resultados de estas pruebas se ofrecen sólo como información y no afectaron la evaluación de las cámaras.

Como podrás notar, los resultados están divididos en cuatro tablas para facilitar tu decisión de compra según el tipo de cámara.

Cámaras digitales compactas de uso automático

	Marca	Sony	Nikon	Samsung
	Modelo	**Cyber-shot DSC-W710**	**Coolpix L610**	**ST150F**
	Máxima resolución / *Zoom* óptico Apertura (gran angular-telefoto) Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	16 Mp / 5X F3.2-F5.6 0.43" / China / 1 año	16 Mpx / 14X F3.3-F5.9 0.43" / China / 1 año	16 Mp / 5X F2.5-F6.3 0.43" / China / 1 año
	Evaluación global	**E**	**E**	**MB**
Calidad fotográfica en modo automático	Fidelidad de color	E	MB	E
	Foto en interiores (luz artificial)	MB	E	MB
	Foto en exteriores (luz natural)	E	E	MB
Desempeño	Velocidad de captura fotográfica con flash (s)	5.4	5.7	2.9
	Sin flash (s)	3.5	0.7	2.7
	Batería: No. de fotos tomadas	346	100	324
	Tiempo máximo de video grabado	30 min	8.5 min	30 min
Otros atributos	Tamaño del *display*	2.7"	3"	3"
	Memorias flash que acepta	MS Duo, MS Micro, SD y microSD	SD, SDHC, SDXC	microSD, microSDHC, microSDXC
	Resolución de video máxima	720p	1080p	720p
	Ajuste de balance de blancos (A = automático / M = por medición)	A	A	A
	Alimentación	Batería recargable	2 pilas alcalinas AA	Batería recargable
	Peso (g)	111.7	244.3	128.6
	Conectividad	Salidas USB y A/V	Salidas USB y A/V Salida mini HDMI	Salidas USB y A/V Wi-Fi
	Resaltamos	Toma de fotos panorámicas. Toma automática de fotos al captar sonrisas.	Toma automática de fotos por tipo de escenas y de color selectivo. El desempeño con pilas AA es bajo, procura comprar un paquete de pilas recargables de 2500 mA.	Toma de fotos panorámicas. Por medio de Wi-Fi se pueden tomar y transferir fotos a un *smartphone*, o subirlas a un sitio en internet.

NOTAS
(1) La batería se recarga fuera de la cámara en un cargador incluido.
(2) Todos los modelos incluyen al menos un cable USB para descargar las fotos y videos grabados a una computadora.
(3) Todos los modelos avanzados incluyen la capacidad de grabar fotos en su propio formato RAW (sin procesar) además del formato JPEG.

Nikon	Olympus	Olympus
Coolpix S2700	**VR-340**	**VG-160**
16 Mp / 6X F3.5-F6.5 0.43" / China / 1 año	16 Mp / 10X F3.0-F5.9 0.43" / China / 1 año	16 Mp / 5X F2.8-F6.5 0.43" / China / 1 año
MB	**MB**	**MB**
MB	MB	MB
MB	MB	MB
E	MB	MB
4.6	4.1	5.7
1.5	4.0	3.8
423	740	450
36 min	61 min	32 min
2.7"	3"	3"
SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC
720p	720p	720p
A	A	A
Batería recargable	Batería recargable	Batería recargable
119.5	168.6	123.1
Salidas USB y A/V	Salidas USB y A/V	Salidas USB y A/V
Toma automática de fotos por tipo de escenas y de color selectivo (sólo se capta un color a la vez y el resto de los objetos se capta en grises).	Ajustes básicos para toma fotográfica y de video.	Ajustes básicos para toma fotográfica y de video.

Tip: "Juega" con tu cámara digital; fotografía en distintos escenarios, tanto con luz natural como artificial; utiliza los distintos modos de disparo —por escenas o automático—; o intenta variar la exposición, el balance de blancos, etcétera.

Compactas de uso automático
Son las más pequeñas y sencillas de usar. Con pocos ajustes manuales y un *zoom* óptico entre 5x y 15x. Su sensor electrónico que capta las imágenes es pequeño. Son la mejor opción para quien sabe poco de fotografía o no desea complicarse con múltiples funciones de ajuste manual fotográfico. Son los modelos más baratos que te ofrece el mercado.

Simbología:
E= Excelente **MB**= Muy Bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Nuestra evaluación

Las calificaciones que otorgó el Laboratorio están en un función de los siguientes parámetros:

EXCELENTE. Se trata de cámaras más que adecuadas para entusiastas y quienes desean obtener la mejor calidad en sus fotografías. El color captado es el más fiel y su intensidad es adecuada. Las texturas de objetos y superficies (como telas y pétalos de las flores) aparecen claros y bien definidos. El ruido en la imagen, que suele generarse en zonas de la foto donde hubo poca luz y que se percibe como emplastes (los objetos parecen estar pintados o carecen del efecto de profundidad) es mínimo o imperceptible.

MUY BUENO. Son una mejor opción cuando requieres fotografías con una mayor precisión en los detalles y el color. Adecuadas para trabajos escolares en carreras de licenciatura e ingeniería, o bien para ilustrar tus presentaciones en tu trabajo. Algunos colores se captan con una intensidad ligeramente mayor (saturación) o menor a lo normal (deslavado), o difieren un poco del original, sin que en ambos casos sean graves. Las texturas pierden detalle y, ante esto, los objetos más pequeños no se perciben bien definidos. El ruido en la imagen aumenta moderadamente.

BUENA. Equipos más que aceptables para un uso ocasional o para trabajos escolares en general. Es apreciable la saturación o deslavado de colores. Las texturas pierden aun más detalle, de tal forma que las superficies y objetos adquieren una apariencia plana. El ruido es mayor, alterando la apariencia natural de los objetos en imágenes con poca luz.

REGULAR. Los defectos en la imagen se acentúan notablemente, proporcionando una toma con detalles no bien logrados, mucho ruido en zonas oscuras y un color no tan natural.

Cámaras digitales compactas de uso automático (continuación)

	Marca	Panasonic	Canon	Sony
	Modelo	**Lumix DMC-XS1PU-K**	**PowerShot ELPH 130 IS**	**Cyber-shot DSC-WX80**
	Máxima resolución / *Zoom* óptico Apertura (gran angular-telefoto) Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	16 Mp / 5X F2.8-F6.9 0.43" / China / 1 año	16 Mp / 8X F3.2-F6.9 0.43" / Japón / 1 año	16 Mp / 8X F3.3-F6.3 0.43" / China / 1 año
	Evaluación global	**MB**	**MB**	**MB**
Calidad fotográfica en modo automático	Fidelidad de color	MB	MB	MB
	Foto en interiores (luz artificial)	MB	B	B
	Foto en exteriores (luz natural)	MB	MB	MB
Desempeño	Velocidad de captura fotográfica con flash (s)	2.9	3.0	5.3
	Sin flash (s)	2.9	2.5	3.5
	Batería: No. de fotos tomadas	400	238	268
	Tiempo máximo de video grabado	33 min	14 min	23 min
Otros atributos	Tamaño del *display*	2.7"	3"	2.7"
	Memorias flash que acepta	microSD, SDHC	SD, SDHC, SDXC	MS Duo, MS Micro, SD y microSD
	Resolución de video máxima	720p	720p	1080i
	Ajuste de balance de blancos (A = automático / M = por medición)	A / M	A / M	A
	Alimentación	Batería recargable	Batería recargable (1)	Batería recargable
	Peso (g)	100.9	130.1	121.4
	Conectividad	Salidas USB y A/V	Salidas USB y A/V Wi-Fi	Salidas USB y A/V Salida micro HDMI Wi-Fi
	Resaltamos	Toma de fotos panorámicas.	Toma de fotos panorámicas y de color selectivo. Por medio de Wi-Fi se pueden tomar y transferir fotos a un *smartphone*, computadora o sitio en internet.	Toma de fotos panorámicas y al captar sonrisas. Transferencia de fotos a *smartphones* por medio de Wi-Fi. Toma de fotos 3D visualizables en TV 3D.

NOTAS
(1) La batería se recarga fuera de la cámara en un cargador incluido.
(2) Todos los modelos incluyen al menos un cable USB para descargar las fotos y videos grabados a una computadora.
(3) Todos los modelos avanzados incluyen la capacidad de grabar fotos en su propio formato RAW (sin procesar) además del formato JPEG.

Tip: La resolución de una cámara no lo es todo. Además de la calidad de la lente y del procesador de la imagen que capta el sensor electrónico de luz de la cámara, considera que varios modelos te ofrecen distintas calidades para una misma resolución –algunos incluso lo señalan como grabación de archivos más grandes o más chicos–.

Olympus	Fuji	Polaroid
TG-620 iHS	**FinePix XP150**	**iS326**
12 Mp / 5X F3.9-F5.9 0.43" / China / 1 año	14 Mp / 5X F3.9-F4.9 0.43" / China / 1 año	16 Mp / 3X No indica No indica / China / 1 año
B	**B**	**R**
B	R	MB
MB	B	R
R	B	R
1.9	1.5	4.5
0.9	1.0	3.6
550	350	403
49 min	33 min	No lo soporta
3"	2.7"	2.4"
SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC
1080p	1080p	No lo soporta
A	A	A
Batería recargable	Batería recargable (1)	Batería incorporada
164.9	202	105.3
Salidas USB y A/V Salida micro HDMI	Salidas USB PictBridge y A/V Salida micro HDMI	Salida USB
Sumergible en agua. Ajustes básicos para toma fotográfica y de video.	Sumergible en agua. Toma de fotos panorámicas.	Batería no reemplazable por el usuario. No graba video. Ajustes básicos para toma fotográfica y de video.

Tip: Si aumentas el valor de exposición, la cámara captará más luz en ambientes no tan iluminados, aunque la foto podría salir desenfocada si no cuentas con un tripié.

Tip: Disminuye el valor de exposición en ambientes bien iluminados o con luz de día muy intensa para evitar que la foto se sobreexponga —o se "queme"—.

Simbología:
E= Excelente **MB**= Muy Bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Normatividad

Para la realización de este estudio se tomó en cuenta la siguiente normatividad:

NOM-019-SCFI-1998
Seguridad de equipo de procesamiento de datos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

Procedimientos de prueba internos:
- CI-DIFT-113 "Método de prueba para la medición de color en cámaras digitales"
- CI-DIFT-115 "Método de prueba para la medición de velocidad de captura, transferencia y duración de las pilas en cámaras digitales".

Ficha técnica

Realización del estudio
14 de junio al 6 de septiembre de 2013

Periodo del muestreo
2 al 31 de julio de 2013

Marcas / modelos analizados
8 / 26

Pruebas / ensayos realizados
182 / 10894

Tip: Aunque en el modo de disparo automático la cámara digital hace todos los ajustes necesarios, ten en consideración lo siguiente: todos los botones de disparo de las cámaras tienen dos pasos, por lo que, para evitar tomar fotos con fallas en la imagen, primero presiona ligeramente hasta sentir una leve oposición, esto le permitirá a la cámara realizar los ajustes previos —como el enfoque de la escena y exposición—; luego, sin dejar de presionar, púlsalo hasta el fondo para tomar la foto.

Cámaras digitales compactas con supertelefoto

	Marca	Samsung	Panasonic	Sony
	Modelo	**WB250F**	**Lumix DMC-ZS30PU-K**	**Cyber-shot DSC-WX300**
	Máxima resolución / *Zoom* óptico Apertura (gran angular-telefoto) Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	14 Mp / 18X F3.2-F5.8 0.43" / China / 1 año	18 Mp / 20X F3.3-F6.4 0.43" / Japón / 1 año	18 Mp / 20X F3.5-F6.5 0.43" / China / 1 año
	Evaluación global	**E**	**MB**	**MB**
Calidad fotográfica en modo automático	Fidelidad de color	E	MB	MB
	Foto en interiores (luz artificial)	MB	E	MB
	Foto en exteriores (luz natural)	E	MB	MB
Desempeño	Velocidad de captura fotográfica con flash (s)	2.4	0.9	5.4
	Sin flash (s)	2.3	0.6	5.5
	Batería: No. de fotos tomadas	400	450	551
	Tiempo máximo de video grabado	37 min	36 min	44 min
Otros atributos	Tamaño del *display*	3"	3"	3"
	Memorias flash que acepta	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC	MS Duo, MS Micro, SD y microSD
	Resolución de video máxima	1080p	1080p	1080i
	Ajuste de balance de blancos (A = automático / M = por medición)	A	A / M	A / M
	Alimentación	Batería recargable	Batería recargable	Batería recargable
	Peso (g)	204.5	195.6	161.8
	Conectividad	Salidas USB y A/V Wi-Fi	Salidas USB y A/V Salida micro HDMI Wi-Fi	Salidas multi USB y A/V Salida micro HDMI Wi-Fi
	Resaltamos	Toma de fotos panorámicas. Por medio de Wi-Fi se pueden tomar y transferir fotos a un *smartphone* o sitio en internet. Su *display* es *touch*.	Toma de fotos panorámicas y en 3D visualizables en TV 3D. Transferencia de fotos y control de la cámara con un *smartphone* por vía Wi-Fi. Su *display* es *touch*.	Toma de fotos panorámicas y al captar sonrisas. Transferencia de fotos a *smartphones* por medio de Wi-Fi. Toma de fotos 3D visualizables en TV 3D.

NOTAS
(1) La batería se recarga fuera de la cámara en un cargador incluido.
(2) Todos los modelos incluyen al menos un cable USB para descargar las fotos y videos grabados a una computadora.
(3) Todos los modelos avanzados incluyen la capacidad de grabar fotos en su propio formato RAW (sin procesar) además del formato JPEG.

Tip: A mayor compresión del archivo JPEG (tu foto digital), el archivo es más pequeño y te permitirá grabar más fotos en la memoria, pero la calidad de imagen disminuye respecto de una fotografía almacenada con la misma resolución, pero con menos compresión.

Tip: Si en la pantalla LCD se perciben blancos anormalmente anaranjados (foto cálida) o blancos azulosos (foto fría), ajusta el balance de blancos (White Balance) al tipo de luz que hay en el lugar.

Canon

PowerShot SX500IS
16 Mp / 30X F3.4-F5.8 0.43" / Japón / 1 año
B
MB
B
B
2.2
2.4
300
26 min
3"
SD, SDHC, SDXC
720p
A / M
Batería recargable (1)
341.9
Salidas USB PictBridge y A/V Salida mini HDMI
Toma de fotos con efectos y varios modos de captura (manual, automático, prioridad abertura, etcétera).

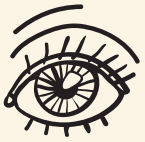
Compactas con supertelefoto
Pequeñas y sencillas de usar; no obstante, te ofrecen un poco más de ajustes manuales que las compactas de uso automático y un *zoom* óptico mayor a 15x. Su sensor electrónico es pequeño. Básicamente te ofrecen una experiencia y desempeño similar a las cámaras de la categoría anterior, pero con un *zoom* más grande y algunas funciones adicionales.

Tip: Cada cámara se desempeña de forma diferente, aun cuando se trata de modelos de una sola marca. Experimenta fotografiar en todos los ambientes posibles para conocer su desempeño.

Tip: Existen dos clases de *zoom*: óptico y digital. Evita usar el *zoom* digital, ya que sólo simula un acercamiento a los objetos y agrega ruido a la imagen; el zoom óptico consiste en ajustar la lente para acercar o alejar los objetos y no introduce ruido en la imagen.

Simbología:
E= Excelente **MB**= Muy Bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Recomendaciones de compra y de uso



1 Atendiendo a nuestras tablas, **valora los resultados obtenidos por cada cámara digital en su conjunto, ya que existen modelos muy sencillos y con pocos atributos**, los cuales son baratos y te ofrecen una calidad fotográfica muy buena, aunque con un nivel de desempeño lento. Si este último aspecto no te representa problema alguno, entonces son una buena opción. En cambio, si requieres tanto de un buen desempeño como de una muy buena o excelente calidad fotográfica, busca en el resto de las categorías.

2 **Revisa que el equipo contenga todos los accesorios indicados en la caja** o instructivo, y que incluya su garantía, que deberá ser sellada por la tienda al hacer tu compra.

3 Ya no existen excusas: al ofrecerte una amplia variedad de funciones **será necesario que leas su instructivo de uso para que las aproveches al máximo**.

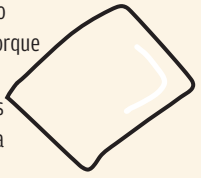
4 **Comprueba el funcionamiento de cada una de las partes de tu cámara digital.**

Si detectas alguna deficiencia, no dudes en solicitar, en la tienda o centro de atención de la marca, la resolución a tu inconformidad. Recuerda que **Profeco** te orienta al respecto.

5 Si piensas darle un uso intensivo a tu cámara, **te convendrá adquirir una segunda batería recargable** si el modelo en cuestión cuenta con este tipo de elemento, o adquiere un paquete de pilas recargables AA de 2500 mA si el modelo que te interesa emplea pilas alcalinas tamaño AA.

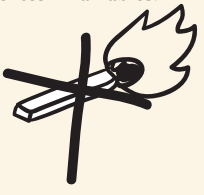
6 Cuando no creas utilizar la cámara durante periodos largos de tiempo (un mes o más), **retira las pilas o la batería recargable de su compartimento**.

7 No uses cualquier paño o líquido para limpiar la lente de la cámara porque podría rayarse. **Utiliza una tela de seda** que puedes adquirir en tiendas fotográficas. Lo mismo aplica para la pantalla LCD.



8 **No expongas la lente a la luz solar directa** porque se puede dañar tanto el dispositivo sensor electrónico de luz como la lente.

9 No utilices la cámara en **ambientes inflamables**.



Cámaras digitales avanzadas compactas y no compactas con supertelefoto para entusiastas

	Marca	Canon	Canon	Fuji
	Modelo	**PowerShot G15 (compacta)**	**PowerShot SX50HS (supertelefoto)**	**X20 (compacta)**
	Máxima resolución / *Zoom* óptico Apertura (gran angular-telefoto) Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	12 Mp / 5X F1.8-F2.8 0.58" / Japón / 1 año	12 Mp / 50X F3.4-F6.5 0.43" / Japón / 1 año	12 Mp / 4X F2.0-F2.8 0.66" / Japón / 1 año
	Evaluación global	**E**	**E**	**MB**
Calidad fotográfica en modo automático	Fidelidad de color	MB	E	MB
	Foto en interiores (luz artificial)	E	MB	MB
	Foto en exteriores (luz natural)	E	E	E
Desempeño	Velocidad de captura fotográfica con flash (s)	2.5	2.9	1.0
	Sin flash (s)	0.9	1.3	0.4
	Batería: No. de fotos tomadas	540	550	301
	Tiempo máximo de video grabado	32 min	47 min	23 min
Otros atributos	Tamaño del *display*	3"	2.8"	2.8"
	Memorias flash que acepta	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC
	Resolución de video máxima	1080p	1080p	1080p
	Ajuste de balance de blancos (A = automático / M = por medición)	A / M	A / M	A / M
	Alimentación	Batería recargable (1)	Batería recargable (1)	Batería recargable (1)
	Peso (g)	352.9	602.1	362.6
	Conectividad	USB PictBridge HDMI Salida A/V Base para micrófono externo	Salidas USB PictBridge y A/V Salida mini HDMI Base para micrófono externo	Salida USB PictBridge Salida mini HDMI Base para micrófono externo Disparador externo
	Resaltamos	Visualización de histograma en pantalla en tiempo real. Se pueden programar modos de disparo personalizados. Además de *display*, cuenta con visor y ajuste de dioptrías.	Visualización de histograma en pantalla en tiempo real. Se pueden programar modos de disparo personalizados. Además de *display*, cuenta con visor y ajuste de dioptrías.	Amplia capacidad de ajustes manuales, incluyendo filtros de imagen, toma panorámica, entre otros. Además de *display*, cuenta con visor y ajuste de dioptrías.

NOTAS
(1) La batería se recarga fuera de la cámara en un cargador incluido.
(2) Todos los modelos incluyen al menos un cable USB para descargar las fotos y videos grabados a una computadora.
(3) Todos los modelos avanzados incluyen la capacidad de grabar fotos en su propio formato RAW (sin procesar) además del formato JPEG.

Samsung	Fuji	Olympus
NX2000 (compacta)	FinePix HS50 EXR (supertelefoto)	E-PL5 (compacta)
20 Mp / 2.5X F3.5-F5.6 0.92"x0.61" / China / 1 año	16 Mp / 42X F2.8-F5.6 0.5" / China / 1 año	16 Mp / 3X F3.5-F5.6 1.33" / China / 1 año
MB	MB	MB
MB	MB	B
MB	MB	MB
E	E	E
0.5	0.7	1.8
0.6	0.5	0.5
590	938	1017
55 min	1 hora 20 min	1 hora 29 min
3.7"	3"	3"
microSD, microSDHC, microSDXC	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC
1080p	1080p	1080p
A / M	A / M	A / M
Batería recargable	Batería recargable (1)	Batería recargable (1)
398.8	820.7	469.5
Salidas USB y A/V Salida micro HDMI Wi-Fi Base para micrófono externo	Salidas USB PictBridge y A/V Salida mini HDMI Entrada para micrófono	Salida USB PictBridge Salida micro HDMI
Permite lentes intercambiables. Por medio de Wi-Fi se pueden tomar y transferir fotos a un *smartphone* o sitio en internet. Su *display* es *touch*.	Amplia capacidad de ajustes manuales, incluyendo filtros de imagen, toma panorámica, entre otros. Además de *display*, cuenta con visor y ajuste de dioptrías.	Permite lentes intercambiables. Amplia capacidad de ajustes manuales, incluyendo histograma en pantalla en tiempo real. Su *display* es *touch*.

Existen tanto modelos compactos como no compactos con sus respectivos rangos de *zoom* óptico (como los descritos en las categorías anteriores). Sin embargo, lo que distingue a este tipo es el hecho de ofrecer un sensor electrónico más grande que capta mejor la luz, permite grabar las fotos en un formato que no comprime la imagen —y por ende, no introduce ruido adicional ni descarta información sobre el color y brillo de cada pixel, y que se denomina RAW—, así como una amplia y versátil variedad de ajustes manuales. Son las más costosas, pero su desempeño lo vale, siempre y cuando sea para un uso semiprofesional.

Simbología:
E= Excelente **MB**= Muy Bueno **B**= Bueno **R**= Regular

Mayor resolución, ¿mejores fotos?

Una cámara digital con mayor resolución no necesariamente te ofrecerá una mejor calidad fotográfica respecto de una de menor resolución; esto se debe a que una mayor resolución ayuda a mejorar solamente el nivel de detalle de la foto; sin embargo, una mejor calidad fotográfica implica que tanto la óptica como la electrónica de la cámara digital hayan sido bien diseñados y fabricados.

Si requieres más información sobre éste u otro estudio de calidad publicado en la **Revista del Consumidor**, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en **www.consumidor.gob.mx**

Tip: Cuando en el lugar inciden luces de varios tipos –por ejemplo, lámparas fluorescentes y focos incandescentes– a la cámara "se le dificultará" ajustarse automáticamente. En este caso, si la cámara puede hacer un ajuste "manual" de blancos, hazlo para corregir el problema (necesitarás dirigir el objetivo hacia una superficie blanca).

Tip: Aumentar el valor de sensibilidad ISO ayuda a tomar fotos en lugares con poca luz o tomas en la noche. Sin embargo, hacerlo con valores muy altos agrega significativamente ruido a la imagen.

Tip: Selecciona un valor de ISO no demasiado alto en lugares con poca luz o tomas en la noche, y no olvides usar tripié para evitar que la foto salga "movida".

Cámaras digitales no compactas con súper-telefoto

	Marca	Panasonic	Fuji	Sony
	Modelo	**Lumix DMC-FZ200PUK**	**FinePix S4800**	**Cyber-shot DSC-HX300**
	Máxima resolución / *Zoom* óptico/ Apertura (gran angular-telefoto) / Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	12 Mp / 24X F2.8-F8.0 0.43" / Japón / 1 año	16 Mp / 30X F3.1-F5.9 0.43" / China / 1 año	20 Mp / 50X F2.8-F6.3 0.43" / China / 1 año
	Evaluación global	**E**	**MB**	**MB**
Calidad fotográfica en modo automático	Fidelidad de color	E	E	MB
	Foto en interiores (luz artificial)	E	MB	E
	Foto en exteriores (luz natural)	MB	MB	MB
Desempeño	Velocidad de captura fotográfica con flash (s)	0.9	1.8	5.4
	Sin flash (s)	0.6	1.6	3.8
	Batería: No. de fotos tomadas	1200	615	400
	Tiempo máximo de video grabado	1 hora 44 min	1 hora	34 min
Otros atributos	Tamaño del *display*	3"	3"	3"
	Memorias flash que acepta	SD, SDHC, SDXC	SD, SDHC, SDXC	MS Duo, MS Micro, SD y microSD
	Resolución de video máxima	1080p	1080p	1080p
	Ajuste de balance de blancos (A = automático / M = por medición) /	A / M	A / M	A / M
	Alimentación	Batería recargable (1)	4 pilas alcalinas AA	Batería recargable
	Peso (g)	601.3	523	653.2
	Conectividad	Salidas USB PictBridge y A/V Salida mini HDMI Base para micrófono externo	Salidas USB PictBridge y A/V Salida mini HDMI	Salidas USB y A/V Salida micro HDMI
	Resaltamos	Toma de fotos panorámicas y en 3D visualizables en TV 3D. Además de *display*, cuenta con visor y ajuste de dioptrías.	Toma de fotos panorámicas. Toma automática de fotos al captar sonrisas.	Toma de fotos panorámicas y al captar sonrisas, ajuste de color. Toma de fotos 3D visualizables en TV 3D.

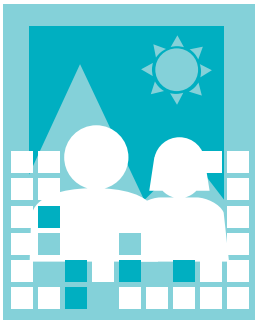
NOTAS
(1) La batería se recarga fuera de la cámara en un cargador incluido.
(2) Todos los modelos incluyen al menos un cable USB para descargar las fotos y videos grabados a una computadora.
(3) Todos los modelos avanzados incluyen la capacidad de grabar fotos en su propio formato RAW (sin procesar) además del formato JPEG.

No te pierdas el estudio de calidad de **Televisores** aptos para recibir la señal de **Televisión Digital Terrestre** en nuestra próxima edición.

No compactas con supertelefoto
Se trata de equipos más grandes que las compactas, con una variedad más amplia de ajustes manuales, *zoom* óptico mayor a 15x y un sensor electrónico pequeño. Te ofrecen la oportunidad de jugar un poco más con los ajustes para la toma de fotos, pero no creas que por su mayor tamaño se pueden considerar como modelos avanzados.

Panasonic
Lumix DMC-LZ30PU-K
16 Mp / 35X F3.0-F5.9 0.43" / China / 1 año
MB
MB
MB
MB
2.5
1.1
851
1 hora 21 min
3"
SD, SDHC, SDXC
720p
A / M
4 pilas alcalinas AA
566.8
USB PictBridge Mini HDMI, salida A/V Entrada para micrófono
Toma de fotos panorámicas. Histograma en pantalla en tiempo real.

Lo que encontramos



En cuanto a megapixeles

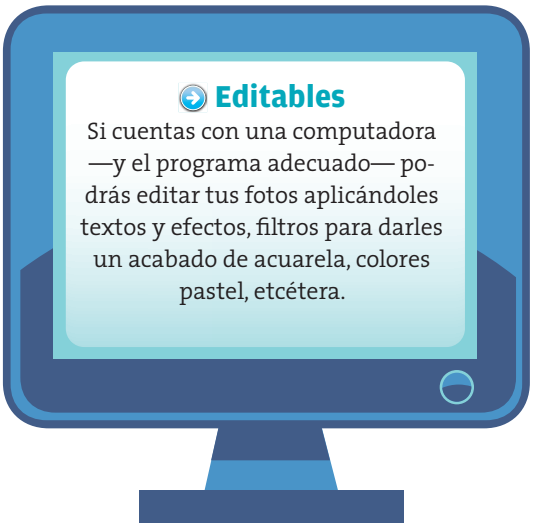
Las cámaras de 12 megapixeles te ofrecen suficiente nivel de detalle para fotografía ocasional, la mayoría de los trabajos escolares y presentaciones por computadora. De hecho, puedes bajar la resolución a niveles más manejables como 3 o 5 megapixeles. Por su parte, las de mayor resolución, al contar con más pixeles para capturar la imagen, te permitirán imprimir fotos en papeles de mayor tamaño sin que se note el grano de la foto, es decir, sin que se distingan los pixeles.

De tu cámara a tus redes sociales

La mayoría de los modelos con conectividad inalámbrica Wi-Fi te permiten subir directamente tus fotos a sitios o redes sociales de internet, como Facebook, Twitter, y otros. Todo sin usar una computadora de por medio. Incluso, podrás controlar la cámara desde un *smartphone* con Android o iOS.

Memoria "extra"

La mayoría de las cámaras analizadas incluyen muy poca memoria interna para almacenar fotos, por lo que es recomendable adquirir también una tarjeta de memoria —del tipo señalado en su instructivo— para poder grabar mayor cantidad de fotos y/o video. En este sentido, procura que las tarjetas sean del tipo clase 4 en caso de que consideres grabar video recurrentemente, pues esta clase te permite grabar de manera confiable video en alta definición Full HD de 1080 líneas.



¿Más videos que fotos?

A pesar de que las cámaras digitales te permiten grabar video con una calidad aceptable en alta definición —ya sea con una resolución de 720 líneas o 1080 líneas, mejor conocida como Full HD—, te recomendamos que, si piensas grabar principalmente video y no fotos, mejor considera adquirir una videocámara, ya que te dará un mejor servicio.

Precios mínimos y máximos de cámaras digitales en las ciudades de México, León y Mérida

Levantados del 23 al 27 de septiembre de 2013

Marca / Modelo / Máxima resolución / Zoom óptico / Apertura (gran angular-telefoto) / Tamaño del sensor / País de origen / Garantía	Ciudad de México y zona metropolitana			
	Precio mínimo o único	**Tienda (Sucursal)**	**Precio máximo**	**Tienda (Sucursal)**
Cámaras digitales compactas de uso automático				
Sony / Cyber-shot DSC-W710 / 16 Mp / 5X / F3.2-F5.6 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,215	Sears (Satélite / Universidad)	$ 2,299	Coppel (Arboledas)
Nikon / Coolpix L610 / 16 Mp / 14X / F3.3-F5.9 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,814	Sanborns (Las Américas / Lindavista / Parque Lindavista)	$ 3,629	Sanborns (Churubusco / Plaza Satélite / Universidad)
Samsung / ST150F / 16 Mp / 5X / F2.5-F6.3 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,699	Sam's Club	-	-
Nikon / Coolpix S2700 / 16 Mp / 6X / F3.5-F6.5 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,402	Sanborns (Las Américas / Lindavista / Parque Lindavista / Plaza Insurgentes / Santa Fe)	$ 1,966	Sony Mega Audio
Olympus / VR-340 / 16 Mp / 10X / F3.0-F5.9 / 0.43" / China / 1 año*	-	-	-	-
Olympus / VG-160 / 16 Mp / 5X / F2.8-F6.5 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,079	Sears (Satélite)	$ 1,349	Sanborns (Universidad) / Sears (Ecatepec)
Panasonic / Lumix DMC-XS1PU-K / 16 Mp / 5X / F2.8-F6.9 / 0.43" / China / 1 año	$ 2,099	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe / Satélite)	$ 2,799	Liverpool (Lindavista)
Canon / PowerShot ELPH 130 IS / 16 Mp / 8X / F3.2-F6.9 / 0.43" / Japón / 1 año	$ 2,849	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe / Satélite)	$ 3,799	Sanborns (Galerías Coapa / Plaza Satélite)
Sony / Cyber-shot DSC-WX80 / 16 Mp / 8X / F3.3-F6.3 / 0.43" / China / 1 año	$ 2,559	Sears (Satélite / Universidad)	$ 3,999	Coppel (Arboledas) / Liverpool (Lindavista) / Sony (Satélite)
Olympus / TG-620 iHS / 12 Mp / 5X / F3.9-F5.9 / 0.43" / China / 1 año*	-	-	-	-
Fuji / FinePix XP150 / 14 Mp / 5X / F3.9-F4.9 / 0.43" / China / 1 año	$ 1,995	Best Buy (Polanco) / Sanborns (Plaza Satélite)	$ 5,488	Comercial Mexicana (Arboledas / Valle Dorado)
Polaroid / iS326 / 16 Mp / 3X / No indica / No indica / China / 1 año	$ 1,782	Sanborns (Las Américas)	-	-
Cámaras digitales compactas con supertelefoto				
Samsung / WB250F / 14 Mp / 18X / F3.2-F5.8 / 0.43" / China / 1 año	$ 3,699	Sanborns (Lindavista)	$ 5,299	Liverpool (Lindavista) / Sanborns (Galerías Coapa / Universidad)
Panasonic / Lumix DMC-ZS30PU-K / 18 Mp / 20X / F3.3-F6.4 / 0.43" / Japón / 1 año	$ 5,924	Liverpool (Ecatepec / Polanco / Santa Fe)	$ 7,899	Liverpool (Lindavista)
Sony / Cyber-shot DSC-WX300 / 18 Mp / 20X / F3.5-F6.5 / 0.43" / China / 1 año	$ 4,949	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe)	$ 6,599	Liverpool (Lindavista / Satélite) / Sony (Satélite)
Canon / PowerShot SX500IS / 16 Mp / 30X / F3.4-F5.8 / 0.43" / Japón / 1 año	$ 3,299	Liverpool (Santa Fe) / Sanborns	$ 4,999	Proyecto Digital
Cámaras digitales no compactas con supertelefoto				
Panasonic / Lumix DMC-FZ200PUK / 12 Mp / 24X / F2.8-F8.0 / 0.43" / Japón / 1 año	$ 7,349	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe / Satélite)	$ 11,024	El Palacio de Hierro (Santa Fe / Satélite / Polanco)
Fuji / FinePix S4800 / 16 Mp / 30X / F3.1-F5.9 / 0.43" / China / 1 año	$ 2,467	Sanborns (Lindavista / Plaza Insurgentes / Parque Lindavista)	$ 3,289	Sanborns (Churubusco / Plaza Satélite / Universidad / Villa Coapa)
Sony / Cyber-shot DSC-HX300 / 20 Mp / 50X / F2.8-F6.3 / 0.43" / China / 1 año	$ 6,749	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe / Satélite)	$ 10,799	Sanborns (Galerías Coapa / Plaza Satélite / Universidad)
Panasonic / Lumix DMC-LZ30PU-K / 16 Mp / 35X / F3.0-F5.9 / 0.43"/ China / 1 año*	-	-	-	-
Cámaras digitales avanzadas compactas y no compactas con supertelefoto para entusiastas				
Canon / PowerShot G15 (compacta) / 12 Mp / 5X / F1.8-F2.8 / 0.58" / Japón / 1 año	$ 8,819	El Palacio de Hierro (Polanco / Satélite)	$ 9,190	Best Buy (Polanco)
Canon / PowerShot SX50HS (supertelefoto) / 12 Mp / 50X / F3.4-F6.5 / 0.43" / Japón / 1 año	$ 6,374	Liverpool (Ecatepec / Galerías Coapa / Polanco / Santa Fe / Satélite) / Sanborns (Lindavista / Santa Fe / Parque Lindavista)	$ 8,499	Best Buy (Polanco) / Liverpool (Lindavista) / Sanborns (Churubusco / Galerías Coapa / Plaza Satélite / Universidad / Villa Coapa)
Fuji / X20 (compacta) / 12 Mp / 4X / F2.0-F2.8 / 0.66" / Japón / 1 año	$ 8,249	El Palacio de Hierro (Satélite)	$ 9,899	El Palacio de Hierro (Polanco / Santa Fe)
Samsung / NX2000 (compacta) / 20 Mp / 2.5X / F3.5-F5.6 / 0.92"x0.61" / China / 1 año	$ 10,259	El Palacio de Hierro (Santa Fe)	$ 13,999	Best Buy (Acoxpa / Polanco)
Fuji / FinePix HS50 EXR (supertelefoto) / 16 Mp / 42X / F2.8-F5.6 / 0.5" / China / 1 año	$ 6,749	El Palacio de Hierro (Satélite / Polanco)	$ 9,990	Selecto Chedraui
Olympus / E-PL5 (compacta) / 16 Mp / 3X / F3.5-F5.6 / 1.33" / China / 1 año*	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, puedes solicitarlas en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$ 1,139	Sanborns (Pza. León)	$ 2,299	Coppel (Satélite)	$ 1,139	Sanborns (Plaza Altabrisa)	$ 2,299	Coppel (Congreso / Plaza Dorado / Tallita)
$ 2,177	Sanborns (Pza. León)	-	-	$ 3,629	Sanborns (Gran Plaza)	-	-
$ 1,699	Sam's Club	-	-	$ 1,699	Sam's Club (Fiesta)	-	-
$ 1,402	Sanborns (Pza. León)	$ 1,999	Coppel	$ 1,495	Sears (Las Américas)	$ 1,999	Coppel (Plaza Dorada / Tallita)
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	$ 1,299	Magicolor	-	-
$ 2,099	Liverpool	$ 2,349	Elektra (5 de Mayo)	$ 2,349	Elektra (195 Mérida 65) / Mega Elektra (Cantarel)	$ 2,799	Liverpool (Mérida)
$ 2,849	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	-	-	-	-
$ 2,999	Fábricas de Francia / Liverpool	$ 3,999	Coppel (Satélite)	$ 2,999	Liverpool (Mérida)	$ 3,999	Coppel (Plaza Dorada / Tallita) / Sanborns (Plaza Altabrisa) / Sears (Gran Plaza)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 2,999	Soriana Hiper	$ 5,488	Mega Comercial Mexicana	$ 3,999	Chapur / Gran Chapur (Norte)	-	-
-	-	-	-	$ 1,782	Sanborns (Plaza Altabrisa)	-	-
$ 3,974	Liverpool / Fábricas de Francia	$ 4,504	Sanborns (Pza. León)	$ 3,699	Sears (Plaza Altabrisa / Gran Plaza)	$ 4,769	Sanborns (Gran Plaza)
$ 5,924	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	$ 7,899	Liverpool (Mérida)	-	-
$ 4,949	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	$ 4,949	Liverpool (Mérida)	-	-
$ 3,299	Liverpool / Sanborns (Pza. León)	$ 4,999	Costco	$ 3,299	Liverpool (Mérida)	$ 4,999	Costco (Mérida)
$ 7,349	Liverpool	-	-	-	-	-	-
$ 2,632	Sears	$ 2,999	Radio Shack / Office Depot (Pza. Mayor)	$ 2,632	Sears	$ 3,289	Sanborns (Plaza Altabrisa)
$ 6,749	Fábricas de Francia / Liverpool	-	-	$ 6,749	Liverpool (Mérida)	$ 10,799	Sanborns (Plaza Altabrisa)
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	$ 7,499	Foto Contino (Suc. 65)	$ 9,190	Mega Elektra
$ 6,374	Fábricas de Francia / Liverpool / Sanborns (Pza. León)	$ 6,799	Sears	$ 6,374	Liverpool (Mérida)	$ 8,499	Sanborns (Plaza Altabrisa) / Sears (Gran Plaza / Plaza Altabrisa)
-	-	-	-	-	-	-	-
$ 10,499	Fábricas de Francia / Liverpool	$ 12,999	Office Depot (Pza. Mayor)	$ 12,999	Office Depot	-	-
-	-	-	-	$ 9,499	Sanborns (Plaza Altabrisa)	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

TU ÁRBOL GENEALÓGICO:
RAÍCES FUERTES, RAMAS LARGAS

Cuando escuchamos la palabra "familia", pensamos en nuestros padres y hermanos. Echándole más coco, recordamos a nuestros primos, tíos y abuelitos. Y quizá, esforzándonos más, a los papás de nuestros abuelos, es decir, a nuestros bisabuelos.

Podríamos seguir más atrás y atrás y atrás, y la lista no tendría fin. Serían como las ramas de un árbol de tronco muy grueso de donde venimos todos los seres humanos. De ahí que a los "mapas" que utilizamos para saber quién es hijo de quién, primo de cuál o mamá de quiénes, los llamamos "árbol genealógico".

¿Te gustaría hacer el tuyo en un modelo en 3D? Entonces, consigue los siguientes materiales y herramientas ¡y manos a la obra!

Materiales

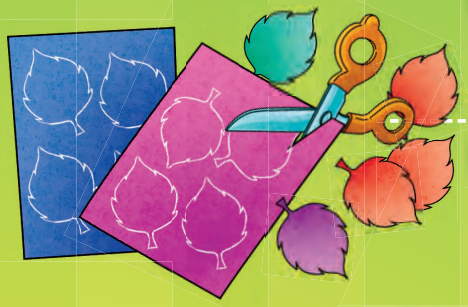
- Hojas de papel de colores
- Un pliego de papel cascarón u otro papel con rigidez similar
- Pintura vinílica no tóxica
- Fotografías de tu familia que puedas recortar

Herramientas

- Pinceles
- Tijeras (que deberán ser utilizadas por un adulto)
- Pegamento en barra
- Plumón o marcador

Procedimiento

1. En una hoja de papel (de preferencia usada por un lado) escribe el nombre de tus bisabuelos, luego el de tus abuelos y sigue con el de tus papás, tíos, hermanos, primos. Y por supuesto, el tuyo. Todos ellos formarán parte de tu árbol genealógico. Cuéntalos, ¡no olvides cuántos son!



2. En las hojas de papel dibuja la silueta que aquí te mostramos. Haz una por cada familiar que vayas a incluir en el árbol.

3. Pídele a un adulto que te ayude a recortar las siluetas que acabas de dibujar.

4. Ahora es momento de recortar el rostro de tu familia de las fotos que te dieron permiso de utilizar. Si no tienes fotografías, dibuja su rostro en una hoja y después córtalo.

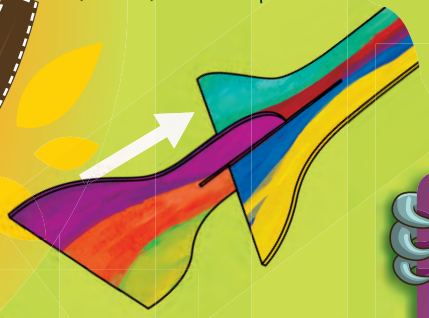
5. Pega cada rostro en una hoja distinta.

6. Ahora es tiempo de dibujar una base y un árbol sin follaje como el que te mostramos aquí. Puedes calcarlo o dibujar el tuyo usando tu imaginación, sólo no olvides dibujar las ranuras y la base como se muestra en este dibujo; más adelante serán necesarias.

7. Vuelve a pedirle a un adulto que te ayude a recortar. En esta ocasión, el tronco y la base que dibujaste.

8. ¡Hora de pintar! No importa que no tengas pintura café, elige el color que más te guste y colorea el tronco y la base por ambos lados. Recuerda poner periódico o plástico debajo de donde estés trabajando, para evitar accidentes (y regaños).

9. Déjalo secar por diez minutos. Si puedes, exponlo al sol para que seque más rápido.



10. Una vez secos, encaja la ranura del tronco con la de la base. Te quedará un árbol en tercera dimensión.

11. Ahora, pega a tus bisabuelos en la base del árbol, luego, un poco más arriba, a tus abuelos, y luego a tus papás y tíos, hasta llegar a la cima, donde están tus hermanos, primos y tú.

¡Listo! Ya tienes tu propio árbol genealógico.

Gráfico: Bruno Piña

Libros monstruosos

¿Te gustan los monstruos? Algunos son grandes y peludos, otros diminutos y con dientes muy afilados. Los hay amables y también pavorosos. ¿A cuántos conoces? Encuentra historias monstruosamente entretenidas en nuestra recomendación de libros de este mes:

Queridos Monstruos
de Elsa Bornemann
Alfaguara

Mi monstruo Mandarino
de Verónica Murguía
Artes de México

Cuando nace un monstruo
de Sean Taylor
y Nick Sharrat
Juventud

Trucas
de Juan Gedovius
Fondo de
Cultura Económica

Ahora no, Bernardo
de David McKee
Vicen Vives

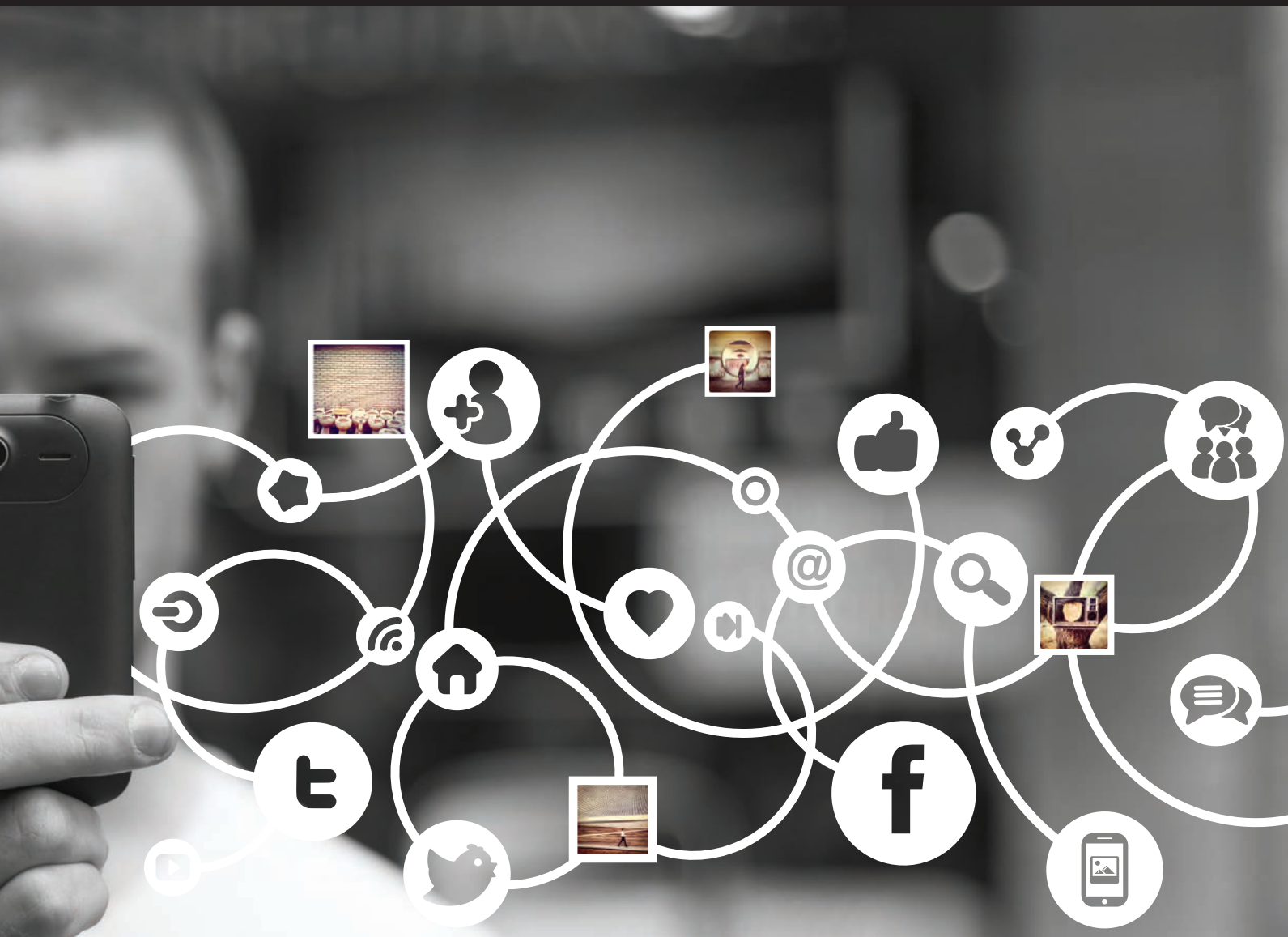
Recomendaciones tomadas de Azotea de libros (**azoteadelibros.com**) de Luis Téllez-Tejeda.

Fuente: Bartoy, Jenny. (5 de mayo de 2011). "Family Tree: A paper craft for kids". Consultado el 3 de octubre de 2013, en http://stumblesandstitches.blogspot.mx/2011/05/family-tree-paper-craft-for-kids.html

Fotografía del siglo XXI:

Un archivo de la cotidianidad

El encuentro de las cámaras digitales con los teléfonos celulares ha dado origen a una revolución: el *smartphone*, un dispositivo que, aunque sirve para mil y un maravillas, destaca por poseer una cámara que le permite a su dueño no sólo capturar la realidad tal y como la ven sus ojos, sino compartirla con el mundo (o al menos la parte de él que "lo sigue" en alguna de las numerosas redes sociales).



Al hablar de fotografía podemos referirnos tanto a un arte como a una tecnología. Pero, en un nivel superior, se trata de la vida; básicamente porque deja registro de ella. Hoy, la imagen modela nuestra imaginación, nuestros valores y nuestras actividades.

Desde su invención a principios del siglo XIX, la fotografía no había sufrido cambios tan revolucionarios. O al menos no en el sentido de que lograran universalizarla hasta convertirla en un lenguaje por sí mismo, dominado por cada vez más personas.

La fotografía del siglo XXI trasciende por mucho su definición tradicional como pasatiempo, profesión o arte, para convertirse en parte esencial de la vida cotidiana del ciudadano común, que al poseer una cámara disponible la mayor parte del tiempo, ha comenzado a aprovecharla de manera muy diversa.

Sin embargo, no todo es aplausos y *likes*. Son muchos quienes repudian esta tendencia, pues sostienen que ahora las personas toman fotos sin saber en realidad cómo hacerlo, pues los dispositivos lo resuelven todo.

En palabras del insigne fotógrafo Pedro Meyer: "La fotografía se ha vuelto algo tan común que se ha convertido en un producto, se le ha quitado su aura de sofisticación, singularidad, o el mérito de ser vista como una forma de arte". Tal como leer y escribir, o usar una computadora, la tecnología ha democratizado la capacidad de hacer imágenes; el arte es otra cosa.

Un alcance inaudito, pero ¿efímero?

Por primera vez en la historia, un tercio de la población mundial tiene una cámara o acceso a una de ellas. Se calcula que diariamente se hacen 1.2 millones de fotografías por día, lo que resulta en medio billón al año[1]. Desde el *boom* de los *smartphones* hace aproximadamente cinco o seis años, quien tiene uno ya no sólo está localizable todo el tiempo, sino que —entre otras cosas— accede a cámaras cuya calidad va de aceptable a excelente; y por si fuera poco, también tiene entrada a internet, provocando que cada momento, lugar o acontecimiento, nutra la red para multiplicar la simultaneidad de la vida al compartirla con nuestros contactos y seguidores.

Este hecho ha transformado no sólo el número de fotos que tomamos, sino el uso que les damos. En el pasado tomábamos fotos por una razón específica, usualmente para documentar algo o guardar la memoria de un acontecimiento o persona: la boda, la abuela en la flor de la juventud, las navidades, y cualquier otro momento o lugar digno de recordarse.

Después de todo, había que comprar rollos que luego habría que revelar, y también pagar por ello. Hoy tomamos fotos con una cámara que está tan cerca como el celular, y así, el teléfono se ha convertido en, literalmente, una extensión del cuerpo.

¿Qué nos inspira a tomar una foto? Muchas veces ni siquiera hay respuesta a ello, pues las imágenes van desde lo trivial hasta lo increíble, desde lo superfluo hasta lo invaluable.

Hoy se toman fotografías de objetos o situaciones que usualmente dejaríamos pasar por no tener una cámara a la mano; documentan lo cotidiano, los detalles del día a día: botes de basura, calles aglomeradas, platos de comida, uñas, atuendos, grafitis, cualquier figura o expresión humana se convierten en personificaciones del mundo que nos rodea. Y ni hablar de los autorretratos (o *selfies*), que están a la orden del día: tomarse fotografías uno mismo se ha vuelto la nueva forma de mirarse al espejo.

Instagram

Instagram es una de las aplicaciones más descargadas de todo el mercado de *apps*. Este año alcanzó los **150 millones** de usuarios; durante mayo de 2012, cada segundo se "subieron" **58 fotos** nuevas y se agregó un nuevo usuario a esta red social tan popular[2]

[1] Pete Brook, 20 de agosto de 2013.
[2] Digital Buzzblog, 2012.

De lo efímero a lo duradero: ¿qué ha cambiado?

Esta tendencia no es ajena al mundo del arte o de la fotografía destinada a un uso profesional. El desafío es convertir los momentos cotidianos en obras de arte, en capturar los acontecimientos imprevistos para transformarlos en material periodístico, educativo, histórico, en evidencia policiaca, o incluso para la ciencia. La imagen se ha convertido en un medio importante desde el cual percibimos y conocemos el mundo y, por eso mismo, conocer su lenguaje y saber manipularla son ya un conocimiento básico de la alfabetización digital.

Anteriormente, tomar fotos era un proceso que se llevaba a cabo en etapas; sin embargo, con la evolución de la tecnología éstas tienden a compactarse hasta prácticamente pasar imperceptibles:

Por primera vez, **un tercio** de la población mundial tiene una **cámara** o acceso a una de ellas

Captura y retoca

Ya sea desde una cámara digital o desde tu teléfono inteligente, hoy puedes tomar fotos de calidad sin tener grandes conocimientos fotográficos. En automático, la cámara encuadra, enfoca, ajusta la luz y la profundidad de campo, reconoce si el tema es un rostro, un detalle, un grupo o un paisaje; en fin, sólo se debe apuntar y disparar, y la imagen saldrá en la pantalla.

Las cámaras de algunos *smartphones* incluyen, además, lentes de calidad y una variedad de herramientas de captura; todas ellas bastante amigables con el usuario (mucho más que las de una cámara profesional). Eso sin mencionar la plétora de aplicaciones que amplían las capacidades de la cámara, sin tener que gastar en equipo extra. Caso contrario a los dispositivos tradicionales, en los que los lentes accesorios llegan a ser más costosos que el propio cuerpo del equipo. Lo mejor de todo es que el celular siempre lo traes contigo y las cámaras suelen ser aparatosas, además de delicadas.

Las fotos tomadas con un teléfono inteligente —o incluso con una tableta— pueden ser editadas en el equipo, pues existen aplicaciones que en su mayoría cuestan menos de un dólar (12 pesos) y que te permiten hacer, en la pantalla de tu celular, gran parte de lo que harías en costosos programas de edición de imágenes como Photoshop. Esto hace mucho más fácil tomar fotos y editarlas al momento, sin tener que descargar en la computadora y dedicar tiempo a la edición.

El proceso de edición es rapidísimo y no se limita a mejorar la foto, sino a manipularla por completo: recortarla, cambiarle el *look*, el color, darle apariencia *vintage*, cinematográfica, futurista, y hasta donde la imaginación alcance.

Organiza y comparte

La costumbre de sacar el álbum de fotos para que la visita conozca la historia familiar está próxima a caer en desuso. Actualmente, la mayoría de los álbumes se guarda en el disco duro o en la red; y, en el mejor de los casos, se imprimen sólo algunas fotos especiales.

Guardar en la red está ligado al acto de compartir. Subir fotografías y videos instantáneamente a redes sociales, desde una conexión a internet Wi-Fi o 3G es lo que ha hecho de la fotografía una actividad cotidiana, que es común prácticamente a todas las redes sociales y no sólo a Facebook o a las que fueron creadas expresamente para compartir y mostrar fotos, como Instagram o Flickr.

Esto tiene sus ventajas, pues el material que soporta la imagen no se desgasta. Sin embargo, se debe considerar que la tecnología cambia, y que si las fotos no se imprimen o se guardan en los formatos más actuales, puede llegar el día en que ya no existan aparatos para acceder a ellas, porque habrán sido descontinuados. También hay que considerar que los *gadgets* y computadoras también se dañan, y que es muy factible perder la memoria del disco duro o extraviar el celular. En estos casos puede ser más doloroso que cuando se velaba un rollo de fotos. Subirlas a la nube, enviarlas por correo o utilizar discos virtuales como el Google Drive o Dropbox puede salvar la situación.

Se calcula que diariamente se hacen 1.2 millones de fotografías por día, lo que resulta en medio billón al año

El imperio de la imagen

La pregunta obligada: ¿qué sigue? La respuesta es simple: lo inesperado. La popularización de la fotografía vino de la mano de la capacidad de sus fabricantes para, primero, producirla en masa; y segundo, para convertirla en parte de la vida de las personas. De igual forma, el abaratamiento de sus soportes —el digital en vez del papel— provocó que sacar una foto casi costara nada.

El auge de la fotografía no podía ser vaticinado unas décadas atrás, básicamente porque su incorporación a los celulares hizo que nuevos usos la reformaran desde adentro. Hoy en día las fotografías son más cotidianas, espontáneas y, por qué no, deleznables. Sin embargo, los cambios que puedan traer las nuevas tecnologías —como la realidad aumentada— o los nuevos sustratos —como los hologramas— quizá puedan darle un nuevo giro de 180 grados, o incluso pasarla de largo.

Por lo pronto, cabe reflexionar, ¿qué sería de nuestras vidas sin una cámara? Y mientras hacemos eso, bien podríamos alzar el celular más arriba de nuestra cabeza, mirar directo al lente y dar clic para inmortalizar nuestro pensamiento en una *selfie* que, si sale bien, puede ganarnos varios *likes* en Instagram, Facebook o Twitter.

Con un *smartphone* puedes editar tus fotos al momento, pues existen aplicaciones que te permiten hacer, en la pantalla de tu celular, gran parte de lo que antes sólo podías hacer en tu computadora

Fuentes

· AMIPCI. (2013). "Hábitos de los usuarios de internet en México 2013". [PDF]. Consultado el 7 de octubre de 2013 en http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediafile&Multimedia=348&Type=1

· Brook, Pete. (20 de agosto de 2013). "Photography Is the New Universal Language, and It's Changing Everything". Wired. Consultado el 9 de octubre de2013, en http://www.wired.com/rawfile/2013/08/raw-meet-marvin-heiferman/

· De Arakel, Melanie. (29 de mayo de 2013). "Move Over DSLRs, 'iPhoneography' is Taking Over Professional Photography". Wired. Consultado el 9 de octubre de 2013, en http://www.wired.com/insights/2013/05/move-over-dslrs-iphoneograhy-is-taking-over-professional-photography/

· Digital Buzzblog. (13 de mayo de 2012). "Infographic: Instagram Statistics 2012". Digital Buzzblog. Consultado el 7 de octubre de 2013, en http://www.digitalbuzzblog.com/infographic-instagram-stats/

· Meyer, Pedro. (Noviembre de 2010). "¿Hay ya demasiadas personas tomando fotografías?". Zone Zero. Desde la pantalla de luz. Consultado el 9 de octubre de 2013, en http://zonezero.com/zz/index.php?option=com_content&view=article&id=1234%3Aare-too-many-people-taking-photographs&catid=1%3Apedro-meyers-editorial&lang=es

EL**TURNO**DE→

Armando Ramírez

Consumidor

Narrador y cronista originario del barrio bravo de Tepito, en la Ciudad de México. Como consumidor, se da su tiempo para seleccionar y comparar aquello que le gusta y, sobre todo, le es útil. Trae entre manos un proyecto que nos ofrecerá las mejores caras del Centro Histórico. Total, ¡qué tanto es tantititito!

¿En qué gastas con singular alegría?
En libros y música.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
Con mi primer sueldo "de a de veras", un artículo muy caro: una chamarra de cuero y una chamarra de conejo de Hai Land. Fue un adelanto de la novela *Chin Chin El Teporocho* y me acompañó mi mamá.

¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?
Unos zapatos muy bonitos, pero sólo fue la finta; no eran de piel, sino como de plástico y se me enterraban.

¿Alguna vez te has sentido engañado como consumidor?
Sí, una vez me sentí así cuando compré una cámara fotográfica y en el aparador decía características que en la práctica no eran ciertas, aunque creo que eso sucede porque, como consumidores, somos muy distraídos. Y no reclamé en el momento, pero tiempo después, en una grabación, el encargado de la tienda donde compré la cámara me pidió una fotografía y delante de la gente le dije que no porque era un transa.

¿Te gusta ir de *shopping*?
No dispongo de tiempo para eso. Como camino mucho me voy fijando en lo que me gusta, y ya después regreso, checo que realmente sea como dice el aparador y lo compro.

Tomando en cuenta el avance tecnológico, ¿crees que está cambiando la forma de compra de los consumidores?
Por supuesto, creo que ahora se tiene la opción de decidir lo que nos gusta, y eso es muy importante. Por ejemplo, en la música vas creando tu propio gusto musical, ya no por un trasfondo de consumismo o por un locutor "chayotero" que te esté imponiendo sus gustos; eso se me hace muy padre.

¿Acostumbras leer las instrucciones?
Sí... bueno, sólo las de los aparatos electrodomésticos y eléctricos.

¿Productos nacionales o extranjeros?
El que sea bueno, aunque nunca un chino, y nunca porque rara vez llegan cosas de calidad de ese país.

¿Compras por internet?
No, me da miedo meter la información de mi tarjeta. Bueno, sólo pago el cable, porque me da mucha flojera ir a las oficinas.

¿Cómo festejas y qué compras el Día de Muertos?
Trabajando, y me gusta comprar pan de muerto, calaveritas de azúcar y mezcal. También compro incienso, me gusta mucho ese olor.

Foto: Procesofoto/ Miguel Dimayuga

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9a 18 horas..

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

Portal del Consumidor Profeco

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter:
@profeco

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

La FUERZA del consumidor

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada: **consumidor.gob.mx**

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En esta ocasión, nuestra primera receta incluye camarón, uno de los mariscos más populares en los recetarios mexicanos. La carne de este crustáceo es rica en vitaminas, minerales —como el selenio, cinc, calcio, sodio y magnesio—, proteínas, colesterol y agua. Sin embargo, también destaca por su alto contenido en yodo; un elemento que, aunque es indispensable para el adecuado funcionamiento de la glándula tiroides, nuestro cuerpo es incapaz de producir. Los mariscos en general, así como algunas variedades de pescado, son ricos en este micronutriente; de ahí que su ingesta se recomiende tanto.

La segunda receta de este mes integra de manera equilibrada la carne de res con una verdura que ha estado presente en nuestras mesas desde la época de los antiguos griegos y romanos: la acelga. Esta verdura es ideal para acompañar platillos ricos en proteínas y grasas, pues alrededor de 90% de su composición es agua.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes? Te compartimos un listado de ellas para que te deleites y ahorres.

Frutas

- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Calabacita
- Calabaza
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chícharo
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

121. TORTAS DE CAMARÓN CON CALABACITAS EN CHILE MORITA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 522 · Proteínas 33 g · Grasa 27 g · Fibra dietética 4 g · Colesterol 177 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 250 g de camarones secos
- 4 huevos (220 g)
- 4 cucharadas de pan molido (20 g)
- 1 taza de arroz (180 g), cocido al vapor
- ¾ kg de calabacitas cortadas en cubos
- ½ kg de tomate verde
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- Jugo de limón al gusto
- 4 chiles morita (12 g) o al gusto, remojados y desvenados
- 150 ml de aceite para freír

PREPARACIÓN

❶ Cuece los camarones enteros, quita las cabezas y colas, y muele los camarones con todo y cáscara, sin agua.

❷ Aparte, bate las claras de huevo a punto de turrón con unas gotas de jugo de limón; luego, agrega las yemas una por una e incorpora con movimientos envolventes.

❸ Añádele el camarón y el pan molido. Mezcla cuidadosamente, y con tus manos, forma las tortitas.

❹ Calienta el aceite a fuego medio. Toma cucharadas de la mezcla y fríelas por ambos lados, bajando un poco el fuego. Escurre sobre papel absorbente y reserva.

❺ Asa los tomates con la cebolla y los ajos. Después, lícualos con los chiles y su agua de remojo. Sofríe la salsa en una cucharada de aceite, sazonando con sal al gusto.

❻ Incorpora las calabacitas crudas y tapa la olla. Si es necesario, añade un poco de caldo o agua para que no espese demasiado. Deja a fuego bajo hasta que las calabacitas estén tiernas.

❼ Al momento de servir, sumerge las tortitas en la salsa caliente. Acompaña con el arroz blanco al vapor.

122. GUISADO DE CARNE CON ACELGAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 487 · Proteínas 31 g · Grasa 17 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 54 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ¾ kg de bisteces de res
- 2 manojos de acelgas (250 g)
- 1 jitomate grande (275 g) sin cáscara ni semillas, picado
- 4 papas (840 g) cortadas en cubos medianos
- ½ pza. de cebolla chica (90 g) finamente picada
- 1 diente de ajo triturado (2 g)
- Pimentón
- Comino
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta
- Laurel

PREPARACIÓN

❶ Unta los bisteces con el ajo, salpimienta y déjalos reposar en el refrigerador por 20 minutos.

❷ Mientras, lava las acelgas hoja por hoja, enróllalas todas juntas a manera de un taco y rebánalas con todo y el tallo.

❸ En una cacerola, acitrona la cebolla con dos cucharadas de aceite e incorpora las papas. Revuelve de vez en cuando para evitar que se peguen.

❹ Después, añade el jitomate, y cuando cambie de color, agrega un poco de agua o caldo para que las papas se cuezan.

❺ Al soltar el hervor, agrega las especias al gusto, sal, pimienta, y tapa la cacerola.

❻ Mientras las papas se cuecen, sofríe los bisteces en una sartén con un poco de aceite y córtalos en tiras medianas. Reserva.

❼ Luego de 15 minutos, añade las acelgas al guiso con las papas y verifica la sazón.

❽ Sirve el guiso de acelgas con papas bien caliente y encima coloca las tiras de carne.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión, en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del Consumidor

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en estas páginas tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468.